

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

На правах рукописи

ЭМАНУЭЛЬ
Татьяна Сергеевна

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ПЕДАГОГОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»**

13.00.08 – теория и методика профессионального образования

ДИССЕРТАЦИЯ
на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель
Закревская Наталья Григорьевна
доктор педагогических наук, доцент

Санкт-Петербург – 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»	15
1.1 Культура здоровья образовательной организации как педагогическая проблема	15
1.2 Процесс индивидуализации подготовки по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» в системе повышения квалификации педагогов	32
1.3 Основные характеристики организации системы повышения квалификации учителей по физической культуре и спорту	53
Заключение по главе 1	59
Глава 2 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..	64
2.1 Цели и задачи исследования.....	64
2.2 Методы исследования	65
2.3 Организация исследования.....	71
Глава 3 МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ».....	76
3.1 Социальные характеристики слушателей повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»	76
3.2 Показатели процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»	89
3.3 Разработка модели индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».....	95
Заключение по главе 3	105

Глава 4 ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МАРШРУТОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»	110
4.1 Структура и содержание образовательной программы повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».....	110
4.2 Методическое сопровождение процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»	129
4.3 Экспериментальная апробация индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».....	139
Заключение по главе 4	160
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	164
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	167
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	169
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	170
ПРИЛОЖЕНИЯ	184
Приложение А. Диагностический аппарат для проведения первичной диагностики слушателей системы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»	184
Приложение Б. Диагностический аппарат для проведения диагностики уровня культуры здоровья педагогов ОУ.....	198
Приложение В. Диагностический аппарат для опроса экспертов.....	206
Приложение Г. Диагностический аппарат для проведения первичной диагностики эффективности оздоровительной деятельности ОУ района.....	209
Приложение Д. Образовательная программа повышения квалификации педагогов «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»	225

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Формирование здорового образа жизни – государственно важная задача, обусловленная снижением показателей состояния здоровья и уровня культуры здоровья населения. Современная парадигма образования предъявляет особые требования к деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни. В этой связи система повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» является частью государственной политики и осуществляется структурами повышения квалификации городского и районного уровней как государственного, так и частного типа. Об этом свидетельствуют и соответствующие нормативные документы. Социально обусловленная необходимость организации в образовательном учреждении деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, рассматривается в качестве актуальной педагогической проблемы. Очевидна, также, востребованность специальной подготовки педагогов к осуществлению этой деятельности.

Однако анализ сложившейся практики повышения квалификации педагогов и преподавания основ деятельности по сохранению и укреплению здоровья взрослых и детей в образовательных организациях позволил определить проблемное поле и выявить наличие противоречий:

- между *заинтересованностью* педагогов в целенаправленной оздоровительной деятельности и *недостаточной разработанностью* научно-методической базы, учитывающей особенности и специфику образовательного процесса в образовательной организации;

- между *стремлением* педагогов овладевать методами и приемами оздоровительной работы и воспитания культуры здоровья, которые позволяли бы им профессионально реализоваться в этой деятельности, и *отсутствием обоснованных*

путей вариативной подготовки, обеспечивающих адресность повышения квалификации педагогов для конкретной образовательной организации.

Осмысление выявленных противоречий подводит к пониманию того, что адресная подготовка педагогов к оздоровительной деятельности, во-первых, расширяет возможности для повышения эффективности деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, во-вторых, позволяет педагогу активизировать собственный профессиональный потенциал в организации оздоровительной деятельности с учетом специфики образовательной организации.

Вышеуказанные обстоятельства во многом определили выбор темы исследования: «Индивидуализация повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Степень научной разработанности проблемы. Проблемам организации деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, посвящены труды ряда авторов, таких как И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Н.Н. Куинджи, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова. Существенный вклад в изучение проблем формирования культуры здоровья педагога внесли Н.Н. Малярчук, В.А. Сластенин, Т.Ф. Орехова. Вопросы повышения квалификации педагогов рассмотрены рядом ученых: С.Г. Вершловским, Е.С. Заир-Бек, А.П. Тряпицыной и др. Проблематика индивидуализации процесса повышения квалификации рассмотрена в работах Т.А. Бенедиктовой, Л.Н. Бережновой, Т.В. Бурлаковой, Н.Н. Гордеевой, М.Т. Громковой, А.А. Максимова, А.Г. Симоновой и других исследователей.

Однако в значительной части эти исследования акцентированы на один из двух аспектов: на индивидуализацию процесса повышения квалификации педагогов или на оздоровление в образовательной организации. При этом в единстве эти аспекты практически не являлись предметом исследования. Исследование заключается в необходимости поиска и разработки теоретических и методических

средств индивидуализации процесса повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» методом моделирования образовательных маршрутов педагогов, ориентированных на специфику и особенности образовательных организаций.

Объект исследования: система повышения квалификации педагогов.

Предмет исследования: процесс индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить теоретические и методические средства индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Задачи исследования:

1. Раскрыть нормативную базу совершенствования системы повышения квалификации педагогов и провести анализ проблемных аспектов процесса их подготовки по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

2. Выявить связи моделирования индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

3. Разработать образовательную программу повышения квалификации педагогов, обеспечивающую реализацию средств индивидуализации подготовки по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

4. Обосновать методические средства индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов для оптимального проектирования маршрутов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

5. Экспериментально проверить эффективность индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная дея-

тельность образовательного учреждения» с учетом специфики образовательных учреждений.

Гипотеза исследования: эффективность процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» возрастает при разработке и внедрении модели индивидуализации повышения квалификации педагогов, ориентированной на специфику образовательных учреждений; при проектировании индивидуальных образовательных маршрутов педагогов; при построении вариативной части образовательной программы с учетом выявленных предпочтений слушателей.

Научная новизна исследования заключена в следующем:

- доказана целесообразность индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» с использованием моделирования вариативности;
- введен термин «культура здоровья образовательной организации» и разработана структура культуры здоровья образовательной организации как компонента её миссии;
- обоснованы системные факторы индивидуализации: специфика образовательного учреждения, типы, вариации содержания, средства, этапы;
- разработана модель индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», включающая целевой, содержательный, процессуальный и рефлексивный компоненты, взаимодействие которых обусловливается системными факторами индивидуализации;
- определены пути обеспечения вариативности индивидуальных маршрутов повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» и дано их описание на концептуальном, содержательном и процессуально-методическом уровнях;
- разработана методика профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», це-

ленаправленно и последовательно осуществляющая индивидуализацию процесса повышения квалификации.

Теоретическая значимость исследования заключена в получении следующих результатов:

- раскрыта теоретическая основа исследования, включающая положения о необходимости, востребованности, целесообразности и возможности индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»;

- определена основная идея оздоровительной деятельности образовательной организации как усиление позитивных факторов взаимодействия участников образовательного процесса, направленных на формирование культуры здоровья в качестве компонента миссии этой организации;

- разработана структура культуры здоровья образовательной организации, включающая понятия, отношения, ценности, правила (нормы, рекомендации), регулирующие взаимодействие и поведение участников образовательного процесса;

- раскрыты характеристики повышения квалификации оздоровительной деятельности учителей по физической культуре и спорту как особой деятельностью, традиционно ориентированной на формирование ценностей здорового образа жизни;

- уточнено понятие индивидуальных маршрутов повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» как процесса достижения образовательных целей в открытой системе элементов вариативности, ориентированных на профессиональные интересы и потребности слушателей;

- выделены уровни методического сопровождения программы повышения квалификации (риск, напряжение, норма), позволяющие дифференцировать адресную поддержку педагогам в освоении образовательной программы.

Практическая значимость результатов исследования заключается в то, что разработаны:

- образовательная программа повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», включающая инвариантный, вариативный и модуль методического сопровождения;
- рекомендации по выбору методов обучения с учетом характеристик аудитории и этапов процесса повышения квалификации педагогов;
- алгоритм индивидуализации образовательной траектории педагога; методические приемы, позволяющие вовлечь слушателей системы повышения квалификации в проектирование собственного индивидуального маршрута повышения квалификации;
- учебно-методический комплекс, включающий пособия, программы, контрольно-диагностический материал, задания для самостоятельной работы слушателей и методические разработки по тематике оздоровительной деятельности образовательного учреждения;
- практические рекомендации по осуществлению разноуровневого методического сопровождения процесса освоения образовательной программы повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»;
- методические пособия: «Практикум по повышению квалификации педагогов в работе с детьми (на материале использования игровых и психолингвистических средств)», «Краткое руководство по организации здоровьесберегающей деятельности ОУ в стихах и интеллект-картах», «Рабочая тетрадь «РазБеГ – Развитие Без Границ», «Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса: от теории к практике» и др.

Теоретико-методологической базой исследования явились:

- образовательные идеи ученых-медиков и педагогов XIX-XX вв.: вопросы укрепления здоровья, учета психофизиологических особенностей личности в учебном процессе (П.Ф. Лесгафт, А.Р. Лурия, В.А. Сухомлинский, др.);

– теоретические концепции валеологии и оздоровления (М.М. Безруких, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Н.Н. Куинджи, В.В. Колбанов, Г.А. Мысина, Л.Г. Татарникова, А.Г. Щедрина и др.);

– теории профессионального становления, повышения квалификации (И.Ю. Алексашина, И.С. Батракова, Л.Н. Бережнова, Д.Б. Богоявленская, Т.В. Бурлакова, С.Г. Вершловский, Л.С. Выготский, Е.С. Заир-Бек, А.О. Кравцов; И.Я. Лернер, Н.Н. Малярчук, А.М. Матюшкин, А.В. Мудрик, Н.Д. Никандров, В.А. Слостенин, А.Г. Симонова, А.П. Тряпицына, и др.);

– теории развития психологии и социологии здоровья (Е.Н. Барышников, О.М. Бландинская, О.С. Васильева, Н.Г. Закревская, В.Н. Келасьев, А.А. Козлов, Ю.П. Лисицын, И.Ю. Млодик, Г.С. Никифоров, Е.В. Утишева, Ф.Р. Филатов и др.).

Методы исследования. Для решения поставленных задач использован комплекс методов исследования: методы теоретического анализа (анализ и обобщение литературных источников по направлению оздоровительной деятельности в системе образования и индивидуализации в условиях повышения квалификации); педагогический эксперимент; диагностические методы (опрос, самооценка, анкетирование); ресурсная карта активности оздоровительной деятельности образовательных учреждений района; анкетирование и интервьюирование экспертов; тестирование слушателей; проективные методики; методы статистической обработки данных и их интерпретация.

Достоверность результатов работы подтверждается корректным теоретическим обоснованием и использованием экспериментальных методов проверки полученных результатов, выводов и рекомендаций. Достоверность экспериментальных данных обеспечивается также использованием статистических методов анализа и основывается на согласованности данных эксперимента и научных выводов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Направление «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» представляет собой область взаимодействия, в которой осуществляется

преобладающий характер деятельности на основе идейной устремленности созидания здоровья участников образовательного процесса и формирования культуры здоровья образовательной организации.

Культура здоровья образовательной организации - стратегически важная совокупность ценностно-целевых установок и правил:

- ориентированных на здоровьесозидание в процессе обучения, учения, преподавания, воспитания, общения и других видах педагогического взаимодействия;
- создающих основу саморазвития человека в единстве физического, психического, социального и интеллектуального здоровья;
- обеспечивающих интеграцию учебных и здоровьесберегающих технологий;
- объединяющих всех участников образовательного процесса;
- разделяемых и принимаемых большинством участников образовательного процесса.

2. Модель индивидуализации на основе взаимосвязанных факторов, поддерживающих вариативность содержания процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», включает целевой, содержательный, процессуальный и рефлексивный компоненты. *Целевой* компонент ориентирует на подготовку специалиста, способного к реализации идей формирования культуры здоровья образовательной организации. *Содержательный* компонент основывается на образовательной программе, имеющей возможности дифференцированно-тематической корреляции ее модулей. *Процессуальный* компонент реализует индивидуальные образовательные маршруты педагогов – слушателей курсов повышения квалификации, спроектированные с учетом специфики образовательного учреждения и профессиональных потребностей и запросов конкретного слушателя (или группы обучающихся). *Рефлексивный* компонент способствует анализу эффективности индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» на уровне слушателей курсов и на основе мониторинга активности деятельности образовательных организаций по сохранению и укреплению здо-

ровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья.

3. Индивидуализация повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» – это организация процесса профессиональной подготовки педагогов, при которой содержательное наполнение (вариативность), выбор способов и приемов ориентированы на специфические особенности образовательных организаций и профессиональные потребности слушателей. Это обеспечивается посредством моделирования и реализации индивидуальных образовательных маршрутов. Для эффективной индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» разработана методика профессиональной подготовки.

4. Методика профессиональной подготовки педагогов реализует субъект-субъектные взаимодействия, обеспечивающие целенаправленное и последовательное осуществление действий по индивидуализации процесса повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения». *Диагностические* действия позволяют получить первичную информацию о слушателях и образовательных организациях, которые они представляют. *Проектировочные* действия направлены на разработку индивидуального маршрута повышения квалификации педагога. Действия *актуализации* оздоровительной деятельности способствуют повышению мотивации педагогов. *Образовательные* действия (обучение, самообразование и практическая реализация оздоровительной работы) обеспечивают формирование готовности педагогов к аттестации. *Аналитические* и *рефлексивные* действия важны для обоснования эффективности повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Организация исследования. Исследование проведено на базе государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного педагогического профессионального образования Центра повышения квалификации специалистов «Информационно-методический центр» Московского района Санкт-

Петербурга. В исследовании участвовали 160 педагогов. Исследование осуществлялось в несколько этапов.

На первом этапе (2009–2010 гг.) осуществлялся теоретический анализ литературы по тематике деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, и методических положений по индивидуализации повышения квалификации; определялись методологические и теоретические основы исследования, разрабатывались гипотеза, цель, задачи, определялся научно-понятийный аппарат, составлен план педагогического эксперимента.

На втором этапе (2010–2014 гг.) осуществлялся констатирующий и формирующий педагогический эксперимент. Разработаны модель индивидуализации, методика профессиональной подготовки и программа повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»; проведены их апробация и проверка эффективности; выявлены и научно обоснованы условия результативности функционирования.

На третьем этапе (июнь 2014 — ноябрь 2014 гг.) проведены анализ, систематизация и обобщение результатов педагогического эксперимента, на их основе сформулированы выводы и оформлены материалы диссертационного исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты исследования обсуждались на конференциях и конгрессах: Всероссийской конференции «Информационные технологии для новой школы» (2010), Петербургском образовательном форуме «Сквозь призму педагогических идей» (2011), Шестом международном научном конгрессе валеологов (2011), Всероссийской конференции «Информационные технологии для Новой школы» (2011), Третьей международной конференции «Информационные технологии для Новой школы» (2012), Второй Всероссийской научно-практической конференции «На пути к школе здоровья: становление культуры здоровья учащихся, педагогов, родителей» (2013), Третьей Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «На пути к школе здоровья: от меж-

дународных вызовов к российской и петербургской практике» (2014), Четвёртой Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «На пути к школе здоровья: реализуем новые образовательные стандарты» (2015), Всероссийской научно-практической конференции «Теория и практика адаптивной физической культуры — двадцатилетний путь» (2015) и др.

Методические разработки автора внедрены в образовательный процесс ГБОУ ДПО ЦПКС ИМЦ Московского района Санкт-Петербурга, ГБОУ ВПО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России, ГБОУ СОШ №104 им. Героя Советского Союза М.С. Харченко Выборгского района Санкт-Петербурга, ГБДОУ № 139 Выборгского района Санкт-Петербурга, что подтверждено актами о внедрении.

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

В первой главе рассмотрены ключевые положения процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» (понятия здоровья, здорового образа жизни, культуры здоровья и деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья и др.), а также понятие, основные направления и средства индивидуализации профессиональной подготовки педагогов.

1.1 Культура здоровья образовательной организации как педагогическая проблема

В параграфе рассмотрены следующие ключевые положения: понятие «культура»; здоровье как феномен: его понятие, составляющие и факторы влияния; здоровый образ жизни; культура здоровья: индивида, педагога, образовательной организации.

В настоящее время особой актуальностью пользуется феномен культуры здоровья и здорового образа жизни человека. Для комплексного понимания термина «культура здоровья» необходимо провести анализ следующих ключевых понятий: культура, здоровье, здоровый образ жизни.

Российская социологическая энциклопедия (Российская социологическая энциклопедия / Под ред. акад. РАН Г.В. Осипова. М.: Изд. группа Норма-Инфра-М, 1998. 672 с.) дает следующее определение: «Культура — (от лат. cultura — возделывание —

воспитание, образование, развитие, почитание) — специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представленный в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в духовных ценностях, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе. Культура характеризует также особенности поведения, сознания и деятельности людей в конкретных сферах общественной жизни. В культуре может фиксироваться способ жизнедеятельности отдельного индивида, социальной группы, или всего общества». Антропологом У. Гуденау (Смелзер Н. Социология : пер. с англ.; под ред. В.А. Ядов. М.: Феникс, 1994. С. 48-50) выделены следующие элементы феномена культуры: понятия, отношения, ценности, правила (нормы, рекомендации).

Историческая картина восприятия понятия «здоровья» может быть проиллюстрирована следующими трактовками. В этимологическом словаре русского языка А.Г. Преображенского (Ляпунов Б.М. Этимологический словарь русского языка А.Г. Преображенского. Л., 1926. Т. I. С. 247) указывается, что слово «здоровье» происходит от корня «дорв-», характерного для слов «дерево», «дрова», которые ранее использовались для обозначения крепости и силы.

Самое раннее из известных сегодня определений здоровья было дано Алкмеоном (Andriopoulos D.Z. Alcmeon's and Hippocrates's concept of aetia // Greek Studies in the Philosophy and History of Science. Kluwer: Dordrecht, 1990. 439 p.): «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние телесного, душевного и социального благополучия и придерживается следующего определения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В свою очередь, Российская педагогическая энциклопедия (Российская педагогическая энциклопедия / Под ред. В.В. Давыдов. М.: Научн. из-во «Большая российская энциклопедия», 1993. В 2 т. Т. I. 608 с. ; Российская педагогическая энциклопедия / Под ред. В.В. Давыдов. М.: Научн. из-во «Большая российская энциклопедия», 1999. В 2 т. Т. II. 612 с.) определяет здоровье детей как «состояние организма, характеризующее-

еся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений».

Н.В. Третьякова (Третьякова Н.В. Теоретические аспекты управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях : моногр. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. С. 19) отмечает, что употребление понятия «здоровье» в научном языке далеко не всегда бывает строгим и однозначным, так как термин используется в спектре различных научных дисциплин, и в каждом случае, как правило, при решении узких и специфических задач. Автор отмечает, что это ведет не столько к унификации понятия, сколько к расширению спектра его значений и своеобразию трактовок.

Среди ученых выделяются следующие определения, данные понятию здоровья. И.И. Брехман (Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 125 с.) определяет здоровье человека как «способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации». Академик В.П. Казначеев (Казначеев В.П. Здоровье нации, культура, футурология XXI века // Сб. ст. и докл. В.П. Казначеева (2007–2012). Новосибирск: ЗСО МСА, 2012. С. 16) определяет здоровье индивида как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития психических, физиологических, биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Н.Д. Лакосина и Г.К. Ушаков (Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Медицинская психология. М.: Медицина, 1984. С. 47) трактуют феномен здоровья как структурную и функциональную сохранность органов и систем человека, а также высокую степень индивидуальной приспособляемости организма к физической и социальной среде при сохранности привычного и оптимального самочувствия. Л.Б. Дыхан (Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. 528 с.) выделяет следующие подходы в понимании здоровья: состояние / процесс; способность / результат; болезнь / здоровье; качество / количество; одно- / многомерность проявлений здоровья. В.Р. Кучма (Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей :

рук. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. 528 с.) делает акцент на гигиенических характеристиках образовательного процесса. Н.Н. Куинджи (Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников : метод. пособие. М.: Аспект Пресс, 2000. 139 с.) указывает на взаимосвязь состояния здоровья и эффективности гендерного обучения.

Как указывает Б.Г. Ананьев (Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2010. 327 с.), организм человека активен и относительно самостоятелен по отношению к среде: «Человек как субъект и объект правления, действует глубоко сознательно, целеустремленно, в высшей степени активно. Он не только приспосабливается к среде, но и преобразует ее». А.Г. Щедрина (Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. Новосибирск: СО РАМН, 2003. 164 с.) дает определение здоровью, в котором трактует феномен как целостное, многомерное, динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции. Согласно концепции автора, цель здоровья состоит в обеспечении, поддержании определенного уровня жизнедеятельности (работоспособности, биологической и социальной активности) человека в каждый конкретный период жизни.

Из приведённых определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных, социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст, образ жизни) факторов.

Таким образом, на сегодняшний день в литературе сложилось восприятие здоровья как интегративной характеристики личности, включающей в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты, а также подразумевающей как внутренний мир, так и своеобразие взаимоотношений с окружением.

В рамках исследования в качестве основных анализируемых аспектов здоровья были выбраны следующие: физическое благополучие (как способность организма к адаптации, успешность функционирования систем организма и отдельных органов), социально-психологическое благополучие (как стабильное эмоциональное самочувствие, поиск смысла жизни на основе на принципах эти-

ки, морали и нравственности, социальная адаптация индивидуума), а также творческое и интеллектуальное развитие.

В.А. Ананьев (Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья. С. 14) выделяет три основных признака здоровья: структурная и функциональная сохранность систем и органов человека; индивидуальная приспособляемость к физической и общественной среде; сохранность привычного самочувствия.

Существует подход, при котором ведущая роль отдается социально-психологическим проявлениям. В своих исследованиях Дж.Л. Клоре (Clore G.L., Huntsinger J.R. How the object of affect guides its impact // *Emotion Review*. 2009. Vol. 1. P. 39–54) обосновывает концепцию, согласно которой эмоция определяет как направление познавательных процессов, так и тип поведения по отношению к объекту. Р. Лазарус (Lazarus R.S. *Emotion and Adaptation* // *Human Emotions. A Reader*. Malden, MA: Blackwell Publishers, 1998. P. 38–44) выделяет в составе эмоции первичную и вторичную оценку: под первичной автор понимает оценку ситуаций, в то время как «вторичная» трактована исследователем как оценка субъектом собственного отношения к этой ситуации.

Социальное здоровье и характеристики личности рассмотрены в исследованиях ряда ученых: В.Н. Келасьев (Келасьев В.Н. Интегративная концепция человека. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1992. 207 с.); А.А. Козлов (Козлов А.А. Социальная динамика формирования гражданских и патриотических позиций молодежи в современном российском обществе (опыт социолого-исторического анализа): автореф. дис. ... д-ра социол. наук. СПб., 2001. 34 с.); Н.Г. Закревская (Закревская Н.Г. Развитие научно-педагогического потенциала в университетах физической культуры современной России: дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2010. 391 с.); Е.В. Утишева (Утишева Е.В. Физкультурное образование: социально-педагогические и социологические проблемы. СПб.: СПбГАФК, 1997. 136 с.) и другие.

Решение задач здоровьесбережения требует учета целого ряда факторов, влияющих на здоровье индивида, к которым традиционно относятся следующие: правовые, социально-экономические, социально-биологические, природно-климатические, образовательно-воспитательные, семейные, медицинские, культурологические, экологические и личностные факторы.

О.С. Васильева (Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.) рассматривает факторы, оказывающие преимущественное влияние на каждую из заявленных составляющих комплексного понятия «здоровье». Так, к числу ключевых факторов, влияющих на физическое здоровье, автор относит следующие: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры. На психическое здоровье воздействует система отношений человека к себе, другим людям, жизни в целом; жизненные цели и ценности, личностные особенности индивида. Социальное здоровье личности зависит от соответствия личностного и профессионального самоопределения, удовлетворенности семейным и социальным статусом, гибкости жизненных стратегий и их соответствия социокультурной ситуации (экономическим, социальным и психологическим условиям). И, наконец, на духовное здоровье, являющееся предназначением жизни, влияет нравственность, осмысленность и наполненность жизни, творческие отношения и гармония с собой и окружающим миром.

Учеными выделяется множество факторов снижения здоровья участников образовательного процесса, которые могут быть обобщены в несколько групп. Так, В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, Н.И. Жернакова (Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Жернакова Н.И. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза. Белгород: Изд-во БелГУ, 2009. С. 18) делают акцент на внутриорганизмических факторах, которые включают в себя, в том числе, следующие: стрессовая и авторитарная организация учебной деятельности и оценки ее результатов, приводящие к повышенной тревожности; недостаточное соответствие методик и технологий обучения целям здоровьесозидания; неоптимальная нагрузка, интенсификация учебного процесса; отсутствие приоритета здоровья в жизни общества и т.д.

В.А. Ананьев (Ананьев В.А. Основы психологии здоровья ... Кн. 1. С. 15) выделяет четыре ключевых фактора, существенных для мотивации здорового стиля жизни: знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему; желание быть хозяином своей жизни; положительное отношение к жизни (взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться); развитое

чувство самоуважения. Продолжая тематику рассмотрения личностных особенностей как определяющего фактора, Т.Н. Ле-Ван (Ле-ван Т.Н. Как стать успешным педагогом не в ущерб здоровью: советы молодым специалистам // Современный детский сад. 2014. № 4. С. 54–59) выделяет следующие рекомендации по развитию стрессоустойчивости у педагогов: оптимизация питания и питьевого режима, внедрение двигательной активности, профилактика заболеваний голосовых связок, использование техник тайм-менеджмента, а также формирование способности разграничивать профессиональную и иные сферы своей деятельности, в том числе, посредством выбора хобби.

Традиционно Всемирной организацией здравоохранения выделяются 4 группы факторов, влияющих на состояние здоровья, проранжированные по степени значимости воздействия: генетические факторы (наследственность и предрасположенности) — 15–20%; состояние окружающей среды (бытовые, производственные условия, экологическая ситуация и т.д.) — 20–25%; медицинское обеспечение (скрининг, профилактика, помощь) — 10–15%; образ жизни — 50–55%. При этом величина степени влияния отдельных факторов на итоговые показатели здоровья человека индивидуальна и обусловлена такими показателями, как возраст, пол и типологические особенности человека.

Рассмотрим понятие здорового образа жизни (далее — ЗОЖ) как основополагающего фактора влияния на состояние здоровья человека. Говоря об образе жизни, Н.Г. Закревская (Закревская Н.Г. Развитие научно-педагогического потенциала ... С. 206) трактует понятие как совокупность существенных черт и типических видов жизнедеятельности личности, социальных групп, общества в целом, взятых в единстве с условиями этой жизнедеятельности.

Э.Н. Вайнер (Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. С. 30) дает следующее определение: «Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций». Таким образом, в самом

определении акцент сделан на индивидуализацию понятия. Автор выделяет следующие основные компоненты образа жизни взрослого человека: двигательная активность, психическое здоровье, питание, закаливание, иммунитет, режим дня, психосексуальная жизнь, привычки, гигиена, безопасность и знания в области здоровья; а также предлагает учитывать два основных фактора влияния: генетическую обусловленность состояния здоровья и соответствие определенным условиям жизнедеятельности человека.

Зарубежными авторами проводятся исследования, нацеленные на определение особенностей образа жизни, выделении его основных составляющих и факторов влияния, а также выявление причин его несоблюдения. В результате проведенного учеными исследования (El Zeiny N.A. Health and lifestyle survey: community's attitudes to health and barriers toward lifestyle change // J. Egypt Public Health Assoc. 2000. Vol. 75, № 5-6. P. 477–506) были выявлены следующие основные препятствия к изменению образа жизни, проранжированные исходя из его компонентов: относительно вопросов питания, ключевой причиной несоблюдения стало отсутствие у испытуемых знаний о здоровом питании, в том время как «нехватка силы воли» возглавила список барьеров прекращения курения. Рядом авторов (The contribution of childhood and adult socioeconomic position to adult obesity and smoking behaviour: an international comparison / C. Power [et al.] // International Journal of Epidemiology. 2005. Vol. 34. P. 335–344.) рассматриваются технологии формирования здоровых привычек у детей и взрослых. Целью некоторых зарубежных исследований (Relationships of psychosocial factors to dietary intakes of preadolescent girls from diverse backgrounds / Z. Djuric [et al.] // Maternal and Child Nutrition. 2006. Vol. 2. P. 79–90.) было изучение корреляций между особенностями питания участников образовательного процесса и психосоциальными факторами: была установлена взаимосвязь между следующими аспектами: эмоциональные проявления, особенности отношения к здоровью, еде и телу, самооценка собственной компетенции в данных вопросах и др. Зарубежными авторами (The «healthy lifestyle guide pyramid» for children and adolescents / M. González-Gross [et al.] // Nutr. Hosp. 2008. Vol. 23, № 2. P. 159–168.) приводится уточнение «пирамиды здоровья и здорового образа жизни», в которую включены принципиально новые компоненты по следующим основным направлениям:

здоровое питание, двигательная активность, привычки и т.д., раскрывающие потенциал индивидуализации традиционных элементов, с учетом специфики и особенностей участников взаимодействия.

Двигательная активность является общепринятой и традиционной составляющей здорового образа жизни. Западные ученые также обосновывают взаимосвязь двигательной активности и физических упражнений с интеллектуальной активностью человека. В своих исследованиях К. Котман (Cotman C.W., Berchtold N.C. Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity // *Neuroscience*. 2002. Vol. 25. P. 295–301) рассматривает эффекты от физической активности, с точки зрения нейropsychологии и нейрофизиологии, обосновывая, что регулярные упражнения позволяют обеспечить активную работу мозга, а также снизить склонность к депрессиям. В свою очередь, А. Крамер (Colcombe S., Kramer A.F. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study // *Psychological Science*. 2003. Vol. 14. P. 125–130) обосновывает фитнес как средство повышения когнитивных функций человека, показав в своем исследовании взаимосвязь двигательной активности со свойствами нейронов. Ряд зарубежных исследователей (Chiesa A., Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis // *J. of Alternative and Complementary Med.* 2009. Vol. 15. P. 593–600) обосновывают занятия йогой как значимую технику снижения стресса и повышения духовности, в том числе, проведение занятий для детей (Galantino M.L., Galbavy R., Quinn L. Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of the literature // *Pediatric Physical Therapy*. 2008. Vol. 20, № 1. P. 66–80).

Существует множество исследований, посвященных вопросам формирования здорового образа жизни на различных этапах процесса обучения, доказывающие актуальность выбранного направления и констатирующие низкий уровень реального соблюдения здорового образа жизни: Р.И. Айзман (Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования. Новосибирск: СОРАМН, 1996. 26 с.), Г.К. Зайцев (Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. 3-е изд., перераб. и доп. СПб.: Детство-Пресс, 2001. 160 с.), В.В. Колбанов (Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. СПб.: ДЕАН, 1998. 232 с.) и другие. Уче-

ные выделяют здоровье в качестве важного условия развития и профессионального роста человека: Д.Н. Давиденко (Давиденко Д.Н., Щедрин В.А., Щеголев Ю.Н. Здоровье и образ жизни студентов. СПб.: Изд-во ун-та ИТМО, 2005. 94 с.), Ю.П. Лисицын (Лисицын Ю.П. Проблемы здоровья на современном этапе. М.: Владос, 2006. 49 с.), В.П. Петленко (Петленко В.П. Исследование факторов здорового образа жизни студентов // Социологические исследования. 2008. № 12. 98 с.) и другие О.В. Верхорубова, О.С. Подлесская (Верхорубова О.В., Подлесская О.С. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2013. Т. 132, № 4. С. 148–150) также отмечают низкий уровень грамотности в вопросах здорового образа жизни у студентов, являющихся будущими педагогами. Решение проблемы авторы видят во внедрении курса нетрадиционных методов оздоровления.

Говоря о тематике оздоровительной работы и здоровьесберегающего образования, А.А. Афашагова (Афашагова А.А. Формирование культуры здоровья детей как социально-педагогическая проблема // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 3: Педагогика и психология. 2008. Вып. № 5. С. 22–25) описывает результаты исследования, в рамках которого было установлено, что родительская общественность считает условия здоровья в ОУ более приоритетными, нежели уровень образования.

Ряд иностранных авторов (Jones T., Prinz R. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review // Clinical Psychology Review. 2005. Vol. 25, № 3. P. 341–363 ; Kendall S. Developing and validating a tool to measure parenting self-efficacy // J. of Advanced Nursing. 2005. Vol. 51, № 2. P. 174–181) подробно исследует концептуальные основы и прикладные аспекты взаимодействия с родителями для обеспечения здоровья участников образовательного процесса. Шведскими учеными (Stenhammar C., Sarkadi A., Edlund B. The role of parents' educational background in healthy lifestyle practices and attitudes of their 6-year-old children // Public Health Nutrition. 2007. Vol. 10, № 11. P. 1305–1313.) была выявлена и обоснована зависимость степени культуры здоровья родителей от уровня их образованности. В исследовании принимали участие 213 представителей родительской общественности. Опросник состоял из 49 вопросов открытого типа, классифицированных на 4 группы и касающиеся режима дня, питания и других аспектов образа жизни.

Н.Е. Новиковой (Новикова Н.Е. Интегративный подход в формировании мотивации к здоровому образу жизни у будущих педагогов // Среднее Профессиональное Образование. 2012. Вып. 2. С. 44–46) доказана эффективность интегративного подхода к формированию ЗОЖ и ценностного отношения к физической культуре, обосновано включение психологических методов в курс по физической культуре и деятельность по повышению двигательной активности. Данная концепция подтверждается в трудах В.И. Криличевского (Криличевский В.И., Стрельникова Н.Л. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного управления развитием коммуникативных способностей у студентов вузов физической культуры // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2014. Т. 110, № 4. С. 63–67).

Рассмотрим трактовки феномена культуры здоровья. В.В. Кожанов (Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 12–15) определяет культуру здоровья «как интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни».

А.М. Лощаков (Лощаков А.М., Перевозчикова Е.В. Влияние интенсификации работы на компьютере на здоровье студентов // Оптимизация научного потенциала провинциального педагогического университета : материалы межвуз. научн.-практ. конф. Шуя: Весть ГОУ ВПО «ШГПУ», 2007. С. 177–180) выделяет следующие содержательные направления понятия культуры здоровья: физическая культура, гигиеническая культура, культура питания, потребления медицинских услуг, культура поведения, речи, общения, труда, быта, семейных отношений, безопасности, экологическая и информационная культура.

В трудах В.Т. Лободина (Лободин В.Т., Лавренова Г.В., Лободина С.В. Как сохранить здоровье педагога. М.: Линка-Пресс, 2005. 136 с.) культура здоровья рассматривается как некий динамический стереотип поведения человека, выработанный на основе индивидуальных потребностей, знаний и действий по отношению

к здоровью: как своему, так и относительно окружающих. Н.А. Тригуб (Тригуб Н.А. Формирование валеологической культуры педагога: автореф. дис. канд. пед. наук. Казань, 1999. 23 с.) дает следующее определение понятию «культура здоровья»: единство способностей, знаний, навыков, ценностных ориентаций, детерминирующих формирование здорового образа жизни.

Таким образом, культура здоровья индивида представляет собой многоуровневое и разноплановое образование, входящее в состав общей культуры человека, характеризующее когнитивное и эмоционально-ценностное отношение личности к своему здоровью, а также практическое воплощение внутренней потребности соблюдать здоровый образ жизни.

На основе работ Н.П. Абаскаловой (Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа вуз»: моногр. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. 316 с.), Н.М. Полетаевой (Полетаева Н.М. Научно-практические основы валеологической педагогики: моногр. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. 210 с.) и др., можно выделить следующие основные функции культуры здоровья: аксиологическую (осознание здоровья как ценности), нормативную (закрепление норм здоровья), защитную (осуществление охраны здоровья), диагностическую (определение уровня и качества состояния здоровья человека), коррекционную (исправление нарушений в адаптации и состоянии здоровья), регулятивную (сохранение здоровья), преобразующую (укрепление здоровья, увеличение его резервов, преобразование как человека, так и среды), творческую (создание нового продукта в рамках тематики здоровьесозидания).

Традиционно в рассмотрение включены три основных уровня культуры здоровья: мотивационный, когнитивный и деятельностный, которые подразумевают: мотивацию и самомотивацию к ведению ЗОЖ, наличие знаний в данной области, а также оздоровительную деятельность, реализуемую на практике.

В данной связи целесообразно привести классификацию компонентов валеологической культуры, которая рассматривается как совокупность валеологического сознания, компетентности и деятельности. Так, В.В. Колбанов (Колбанов В.В. Валеология ... 232 с.) и Л.Г. Татарникова (Татарникова Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве: моногр.-эссе. 2-е изд. СПб.: Крисмас+, 2002. 200 с.) выделяют

«валеологическое сознание» как направленность и настрой на ЗОЖ. В.Т. Лободиныным (Лободин В.Т., Лавренова Г.В., Лободина С.В. Как сохранить здоровье педагога. 136 с.), Л.Г. Смышляевой (Смышляева Л.Г., Сивицкая Л.А. Педагогические технологии активизации обучения в высшей школе: учеб. пособие. 3-е изд. Томск: Изд-во Томского политех. ун-та, 2010. 191 с.) описана «валеологическая компетентность» как знание основ ЗОЖ и умение применять их на практике. «Творческая валеологическая деятельность» представлена в трудах Г.К. Зайцева (Зайцев Г.К. Школьная валеология ... 160 с.) и Н.Н. Суртаевой (Суртаева Н.Н. Гуманитарные технологии в современном образовательном пространстве. Омск: БОУ ДПО «ИРОУОО», 2009. 180 с.).

Применительно к тематике исследования особой актуальностью обладает понятие культуры здоровья педагога как компонента общекультурного развития и профессиональной культуры личности педагога. В данной связи необходимо учесть культурологический подход к образованию, описанный в трудах российских ученых: Е.В. Бондаревская (Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования: моногр. Ростов н/Д, 2000. 254 с.), Л.Г. Брылева (Брылева Л.Г. Самореализация личности: онтокультурологический аспект. СПб.: ИОВ РАО, 2002. 187 с.), Б.С. Гершунский (Гершунский Б.С. Философия образования. М.: МПСИ, 1998. 432 с.), М.С. Каган (Каган М.С. Философская теория ценности. СПб.: Петрополис, 1997. 205 с.) и др. Согласно данному подходу, основная цель образования рассматривается как приобщение человека к культурным ценностям, осуществление его культурной идентификации. Л.В. Моисеева (Моисеева Л.В., Файрушина С.М. Экологическая педагогика: современный аспект: моногр. Казань: Изд-во МОиНРТ, 2010. С. 83–84) отмечает: «В педагогической деятельности проявляются все формы культурной деятельности: культуросозидающая деятельность педагога, направленная на сотворение личности воспитанников; овладение накопленным человечеством богатством и личностное, действенное проявление человеком собственной культуры бытия...». Таким образом, культура здоровья педагога является интегративным качеством личности, компонентом индивидуальной и педагогической культуры учителя.

Н.Н. Малярчук (Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога: моногр. Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2008. С. 8–9) рассматривает понятие «культура здоровья

педагога» в качестве непрерывно трансформирующейся системы ценностно-смысловых установок, знаний, мотивационно-волевого опыта педагога и его практической деятельности, которая направлена, во-первых, на познание, развитие и совершенствование индивидуального здоровья в качестве условия эффективной самореализации в сфере педагогического труда и в целом в жизнедеятельности человека; во-вторых, на использование педагогом принципов, способов и средств, позволяющих сохранять и развивать здоровье учащихся, формировать у них культуру ЗОЖ.

Таким образом, понятие культуры здоровья педагога определено как совокупность ценностных ориентаций, морально-нравственных установок и личностно-профессиональных качеств, реализуемых на практике, а также позволяющих решать задачи оздоровления. Из данного определения вытекают две основные составляющие структуры культуры здоровья педагога: личностная и профессиональная, в связи с чем трактовка понятия представлена на стыке подходов: личностная составляющая культуры здоровья педагога представляет собой аналог валеологической культуры; в свою очередь, профессиональная основывается на определении педагогической культуры.

В целях настоящего исследования было выбрано следующее определение понятия «культура здоровья»: совокупность ценностных установок, знаний, умений и навыков, обеспечивающих разработку и практическую реализацию процессов оздоровления, достижение на этой основе определённого уровня здоровья. Данное определение опирается на следующие положения: выделение составных ресурсов (ценностные установки, знания, умения и навыки), указание процесса (формирование и практическая реализация оздоровительных процессов), определение результата (достижение определённого уровня здоровья). Иными словами, предлагаемое определение культуры здоровья содержит в себе целевой результат, воспроизводственные процессы для достижения этого результата и необходимые компоненты для обеспечения процессов. Такой подход обусловлен следующим: определение без указания целевого результата — бессмысленно, в свою очередь определение без указания

способа достижения этого результата (процессы и ресурсы) — нефункционально. Целесообразно выделить следующих уровней культуры здоровья: человек, социальные группы, общество.

Ряд ученых в лице А.В. Басова (Басов А.В., Тихомирова Л.Ф. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений // *Здоровье наших детей*. 2002. № 1. С. 17), И.Ю. Глиняковой (Глинякова И.Ю. Концептуальные основы валеологического образования молодежи // *Экополис: образование и здоровье: материалы VII междунар. конгр.* СПб, 1995. С. 149), С.Г. Серикова (Сериков Г.Н. О человеке и о себе: моногр. Челябинск: ИИ-УМЦ «Образование», 2000. 156 с.), Л.Г. Татарниковой (Татарникова Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве. 200 с.) и др. наделяют культуру здоровья педагога определяющим значением в состоянии здоровья учащихся. Исследователи показали, что нервозы учителей, возникающие в результате профессиональной деформации педагогов представляют собой одну из значимых причин психологической дезадаптации школьников.

Результаты исследования зарубежных ученых (Kendall S., Bloomfield L. Developing and validating a tool to measure parenting self-efficacy // *J. of Advanced Nursing*. 2005. Vol. 51, № 2. P. 174–181.) показывают, что образ жизни 84 процентов учителей оценен как «средний» и «ниже среднего». В исследованиях (Fontana D. Apostolidou M. A survey of teachers' health lifestyles in Cyprus // *Health Education J.* 2002. Vol. 61, № 1. P. 70–77), участниками которых стали 1000 учителей дошкольного, начального, среднего и специального образования, обоснована прямая пропорциональная зависимость образа жизни педагога и активность его здоровьесозидающей деятельности в условиях ОУ. Авторами были приняты во внимание 4 переменных образа жизни: курение, режим сна, потребление алкоголя и физическая культура. Были выявлены значительные половые различия: женщины-педагоги пропорционально больше представлены в группе положительного образа жизни. Ряд авторов (Teacher experiences of delivering an obesity prevention programme (The WAVES study intervention) in a primary school setting / T.L. Griffina [et al.] // *Health Education J.* 2015. Vol. 74, № 6. P. 655–667), исследуя активность реализации педагогами оздоровительных образовательных программ, отмечают, что, несмотря на осознаваемую значимость пропаганды здорового образа жизни в школах, учителя чувствуют себя ограни-

ченными в знаниях и ресурсах, которые могли бы быть направлены на достижение целей здоровьесбережения.

Результатом проведенного анализа литературы стал вывод о том, что отсутствует определение культуры здоровья образовательной организации (далее — ОО), что явилось основанием для формулирования термина «культура здоровья образовательной организации». Образовательная организация в данном случае рассматривается как целостный социокультурный организм. Культура образовательной организации формирует у людей чувство принадлежности к определенной группе, в которой они в большей мере испытывают взаимопонимание, доверяют и сочувствуют друг другу.

Рассмотренные ранее элементы культуры (по У. Гуденау) были содержательно наполнены применительно к культуре здоровья образовательной организации, структура которой включает в себя:

- понятия, раскрывающие разнообразие составляющих оздоровительной деятельности (здоровая среда, культура питания, организация двигательного режима, здоровьесберегающий характер образовательного процесса и т.п.);
- отношения, определяющие организационные взаимосвязи между педагогами, специалистами медицинского и психологического профилей в совместной деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья;
- ценности, формирующие установки и принципы здоровьесбережения;
- правила (нормы, рекомендации), регулирующие взаимодействие и поведение участников образовательного процесса в соответствии с ценностями культуры здоровья образовательной организации (программы, планы, инструктажи, памятки и т.п.).

Мы исходили из следующих позиций:

- Культура здоровья как стратегически важный результат, который поддерживается большинством участников образовательного процесса.
- Культура здоровья является ценностным ориентиром обучения, учения, преподавания, воспитания, общения и других видов деятельности, в том числе, характеризующих особенности и специфику образовательной организации.

– Человек, погружаясь в атмосферу культуры здоровья организации, так или иначе, пересматривает ценности и приоритеты относительно своего здоровья и здорового образа жизни.

С помощью методов анализа и синтеза обосновано понятие «культура здоровья образовательной организации» как стратегически важная совокупность ценностно-целевых установок и правил:

- ориентированных на здоровьесозидание в процессе обучения, учения, преподавания, воспитания, общения и других видах педагогического взаимодействия;
- создающих основу саморазвития человека в единстве физического, психического, социального и интеллектуального здоровья;
- обеспечивающих интеграцию учебных и здоровьесберегающих технологий;
- направленных на всех участников образовательного процесса;
- разделяемых и принимаемых большинством участников образовательного процесса.

Примечательно, что на сегодняшний день отсутствует объективная, комплексная и универсальная методика диагностики уровня культуры здоровья. Учеными предложено использовать методы, позволяющие оценить состояние отдельных компонентов понятия культуры здоровья. Для определения степени ценностного отношения, осознания определяющего значения здоровья и ЗОЖ, применяется беседа и анкетирование. Для определения места здоровья в иерархии ценностей индивида, используется метод ранжирования. Установление эмоционального фона личности становится возможным на основе тестирования.

Определение практических навыков ведения оздоровительной деятельности производится на основе метода экспертных оценок. Для определения сформированности волевых качеств личности применяется самооценка и педагогическое наблюдение.

Г.А. Мысиной (Мысина, Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной

среде вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тула, 2011. 45 с.) была разработана система управления деятельностью по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, в условиях вуза. Были выделены две группы источников информации: о задачах управления оздоровительной деятельности субъектов образовательной среды вуза (современные научно-технические достижения и исследования в области здоровья, нормативно-правовая база; данные о здоровье абитуриентов и др.) и о результатах управления (обобщенные данные по итогам ежегодных диспансеризаций, оценки эффективности усвоения студентами основ здоровьесберегающей деятельности и др.). Была разработана критериальная база оценки эффективности, включающая в себя 3 группы критериев: когнитивные, деятельностные и ценностные.

Е.Т. Цынгуновой (Цынгунова Е.Т. Понятие и содержание категории «Здоровый образ жизни»: культурологический аспект // Вестн. Бурятского гос. ун-та. 2010. Вып. 6. С. 232–238) затронута взаимосвязь образа жизни и состояния здоровья. Автор отмечает, что объективным критерием результативности может считаться не столько поведенческие изменения, сколько динамика здоровья.

Таким образом, в настоящее время формирование и повышение уровня культуры здоровья участников образовательного процесса является признанным целевым ориентиром деятельности образовательных организаций.

1.2 Процесс индивидуализации подготовки по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» в системе повышения квалификации педагогов

В параграфе обосновано место и роль повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»: рассмотрены основные характеристики и составляющие деятельности образова-

тельной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, проанализирована индивидуализация образовательного процесса, направления и средства ее осуществления, приведены ключевые принципы повышения квалификации.

Направление «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» (далее — ОУ) рассматривается как область взаимодействия, в которой осуществляется преобладающий характер деятельности, основанной на идейной устремленности созидания здоровья участников образовательного процесса и формирования культуры здоровья образовательной организации.

Оздоровительная деятельность, являющаяся содержательной основой повышения квалификации в рамках исследования, представляет собой целенаправленное ведение образовательным учреждением системной работы по созданию условий для: сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, а также воспитания у них культуры здоровья и ЗОЖ.

Место и роль повышения квалификации педагогов «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» обусловлено тремя группами предпосылок: методологическая база, подробно рассмотренная в параграфе 1.1, нормативная база, а также показатели состояния здоровья и уровня культуры здоровья участников образовательного процесса.

На сегодняшний день система повышения квалификации педагогов «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» является частью государственной политики, о чем свидетельствуют соответствующие нормативные документы: Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»; Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»; Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы; Стратегия развития воспитания в Российской

Федерации на период до 2025 года; Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и др.

Так, согласно ст. 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», педагог обязан вести работу по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса. Федеральные государственные образовательные стандарты диктуют необходимость ведения педагогами системной работы по формированию у учащихся и воспитанников культуры здоровья и здорового образа жизни (вне зависимости от специфики и направленности трудовой деятельности учителя). Профессиональный стандарт «Педагог» содержит в себе основания для проведения оценки эффективности педагогического труда сотрудника образовательного учреждения, в том числе, по результатам и показателям, связанным со здоровьем обучающихся. Кроме того, в настоящее время ежегодно проводится разнообразие мероприятий по здоровьесберегающей и оздоровительной деятельности образовательных организаций: конференций, семинаров, конкурсов (Всероссийский конкурс «Учитель здоровья» и др.).

Таким образом, сохранение здоровья участников образовательного процесса и формирование у них культуры здоровья и здорового образа жизни является одним из направлений деятельности Министерства образования и науки Российской Федерации, которое реализуется посредством внедрения системы оздоровительной деятельности образовательных учреждений, что в свою очередь влечет за собой необходимость повышения квалификации педагогов по данному разделу.

В постановлении Правительства Санкт-Петербурга «О плане мероприятий по сохранению и укреплению здоровья школьников в Санкт-Петербурге на 2011–2015 годы» указана необходимость «проведения курсов подготовки и повышения квалификации педагогических работников ОУ по основам построения здоровьесберегающей образовательной среды ГОУ». На основе распоряжению Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации деятельности информационно-методических центров», в каждом районе Санкт-Петербурга был создан Информационно-методический центр как «самостоятельное юридическое

лицо в форме государственного образовательного учреждения дополнительного педагогического профессионального образования (повышения квалификации) специалистов»¹. В рекомендациях Комитета, среди выделены задач функционирования данных центров, значится реализация образовательных программ повышения квалификации педагогов, организация и проведение семинаров, конференций, конкурсов для ОУ и педагогических коллективов, педагогических чтений, мастер-классов, стажировок и т.д. В числе сотрудников Информационно-методических центров выделена должность методиста по здоровьесберегающим технологиям, в функциональные обязанности которого входят: изучение, анализ и обобщение оздоровительной деятельности в ОУ района, разработка мероприятий по повышению ее эффективности; построение системы сетевого взаимодействия внутри района по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса; организация повышения квалификации педагогов ОУ по сохранению и укреплению личного здоровья и применению здоровьесберегающих технологий в рамках образовательного процесса; формирование культуры здоровья и ЗОЖ; сопровождение участия ОУ района в профильных мероприятиях и т.д.

Актуальность ведения образовательными организациями деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, обусловлена также статистикой заболеваемости населения. В «Докладе о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2013 год» указан темп прироста заболеваемости всего населения страны с 2003 по 2013 гг., который составил 15,0%. В 2013 году на территории РФ было зарегистрировано 161 241,5 случаев заболеваний на 100 тыс. населения. Относительно 2008 года прирост общей заболеваемости составил 3,3%. Структура заболеваемости населения РФ и динамика заболеваемости детей (Здравоохранение в России 2013: стат. сб. / Росстат. М., 2013.

¹ Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации деятельности информационно-методических центров».

380 с.) представлены на рисунке 1 (выбор даты анализа статистики обусловлен временным регламентом начала исследования).

Структура общей заболеваемости населения в Российской Федерации в 2013 году

Наименование классов	Все население		В том числе:					
			старше 18 лет		15-17 лет		0-14 лет	
	абс.	доля (%)	абс.	доля (%)	абс.	доля (%)	абс.	доля (%)
Всего	161241,5	100,0	144815,9	100,0	226780,3	100,0	233290,6	100,0

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 0-14 лет

Всего, тыс. человек						
	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Все болезни	38293,8	41302,0	40903,5	42055,8	42549,7	43155,1

Рисунок 1 — Статистические показатели состояния здоровья детей в РФ.

Таким образом, высокий уровень заболеваемости детского населения свидетельствует об актуальности ведения образовательными учреждениями оздоровительной деятельности.

В настоящее время выделяются следующие составляющие деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса и воспитанию у них культуры здоровья и здорового образа жизни (Здоровая школа: проектирование программы здоровьесозидания: настольная книга для руководителей образовательных учреждений и педагогов: учеб.-метод. пособие / Под ред. С.В. Алексеева. СПб: СПбАППО, 2010. 178 с.):

– здоровьесозидающий характер образовательного процесса: применение здоровьесберегающих педагогических технологий (технологий интерактивного обучения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения и т.д.); отсутствие психологических и учебных перегрузок; благоприятный социально-психологический климат и стиль педагогического взаимодействия; реализация психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения;

– формирование культуры здоровья у участников образовательного процесса (учащихся, воспитанников, педагогов, родителей) на всех этапах обуче-

ния: уроки, дни и праздники здоровья, тематическая проектная и исследовательская деятельность, внеурочная и внеклассная работа и др., проведение массовых мероприятий (конкурсов, конференций, праздников и т.п.) по тематике ЗОЖ и смежным областям, совместные детско-родительские события и тематические мероприятия для родителей (лекций, семинары, консультации);

- профессиональная подготовленность педагогического коллектива в области сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, повышение квалификации в рамках направления; система мероприятий, направленных на оздоровление и повышение культуры здоровья педагогов;

- организационная составляющая оздоровительной деятельности: наличие в ОУ профильного органа (Служба здоровья или ее аналог), его состав и нормативные документы; разработка и внедрение «Программы здоровья» учреждения, а также тематических планов оздоровительной деятельности;

- применение индивидуального подхода к учащимся и воспитанникам; психолого-педагогическое сопровождение, внедрение индивидуальных образовательных маршрутов; выявление учащихся и воспитанников групп риска, разработка рекомендаций по их обучению; интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья; реализация оздоровительных программ;

- обеспечение в ОУ здоровьесозидающего пространства: соблюдение требований СанПиН; использование растений; реализация нетрадиционных (вариативных) форм расстановки мебели; наглядная агитация по ЗОЖ и т.д.;

- физическое воспитание и двигательная активность обучающихся и воспитанников: применение физических упражнений в течение дня, характер и количество уроков физической культуры, физическое воспитание в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности, спортивные мероприятия (праздники, соревнования и т.д.) и т.д.;

- уровень межведомственного сотрудничества: мероприятия, организованные совместно со специалистами медицинского и психологического профилей; проведение медицинских осмотров; организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов; гигиеническое обучение и воспитание.

Для полноценной и качественной реализации оздоровительной деятельности образовательные организации разрабатывают программы здоровья ОУ. Структура деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья включает в себя следующие ключевые компоненты:

- управленческий блок, отвечающий за координацию деятельности по сохранению и укреплению здоровья и включающий в себя мероприятия по планированию, организации, мотивации, контролю;

- диагностический блок, включающий анализ состояния здоровья и уровень культуры здоровья основных участников образовательного процесса, а также активности оздоровительной деятельности на уровне ОУ;

- аналитический блок, в рамках которого происходит обработка результатов, формирование индивидуальных профилей и адресных рекомендаций и т.д.;

- воспитательно-образовательный блок, включающий в себя мероприятия по просвещению участников образовательного процесса о здоровье как комплексном феномене, воспитанию у них культуры здоровья, а также построение образовательного процесса с позиции здоровьесозидания;

- корректирующий блок, предполагающий внедрение оздоровительных технологий.

Обобщенная структура деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса представлена на рисунке 2.

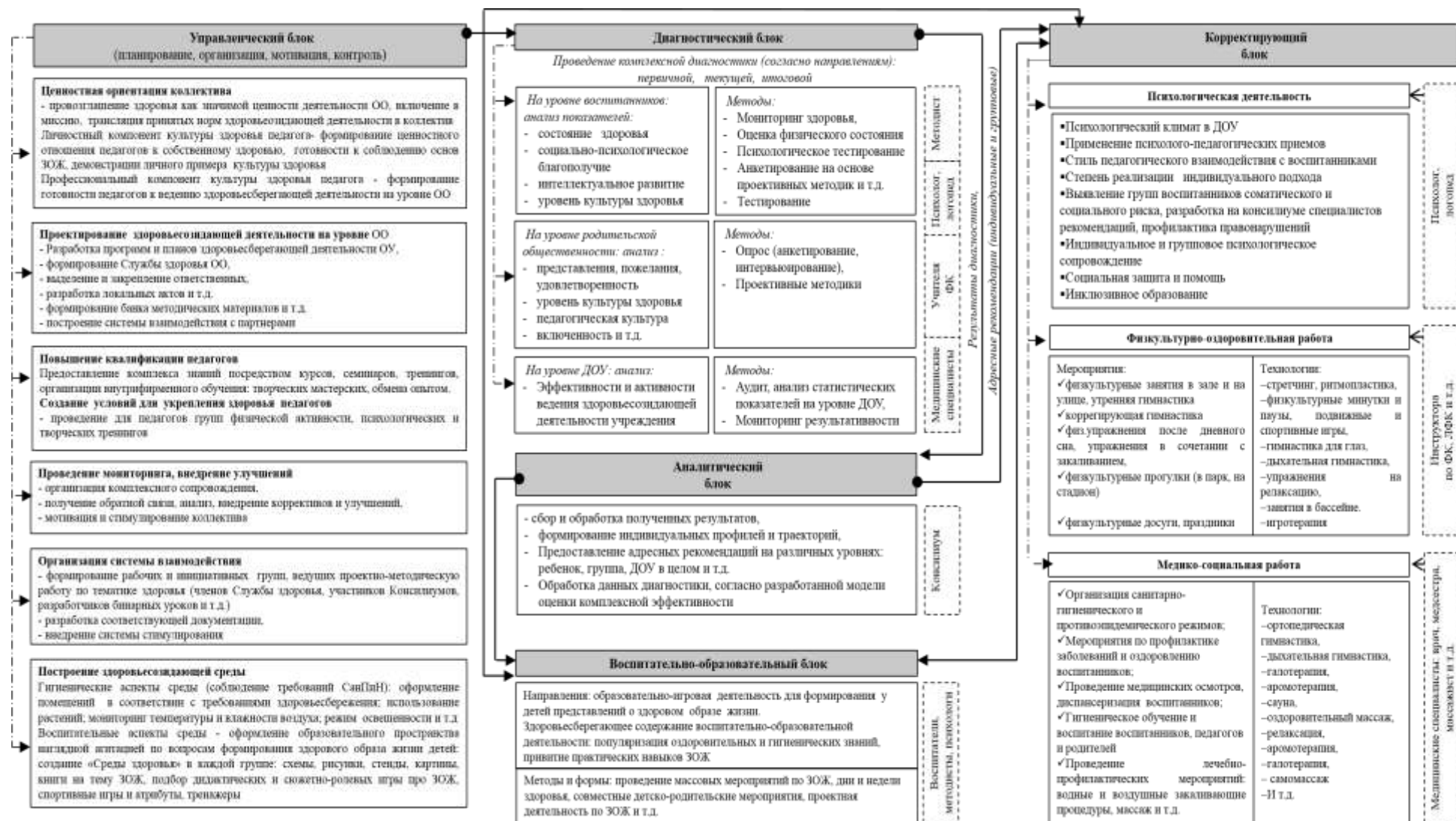


Рисунок 2 — Основные составляющие оздоровительной деятельности ОУ.

Основные этапы организации оздоровительной деятельности в образовательном учреждении представлены на рисунке 3.

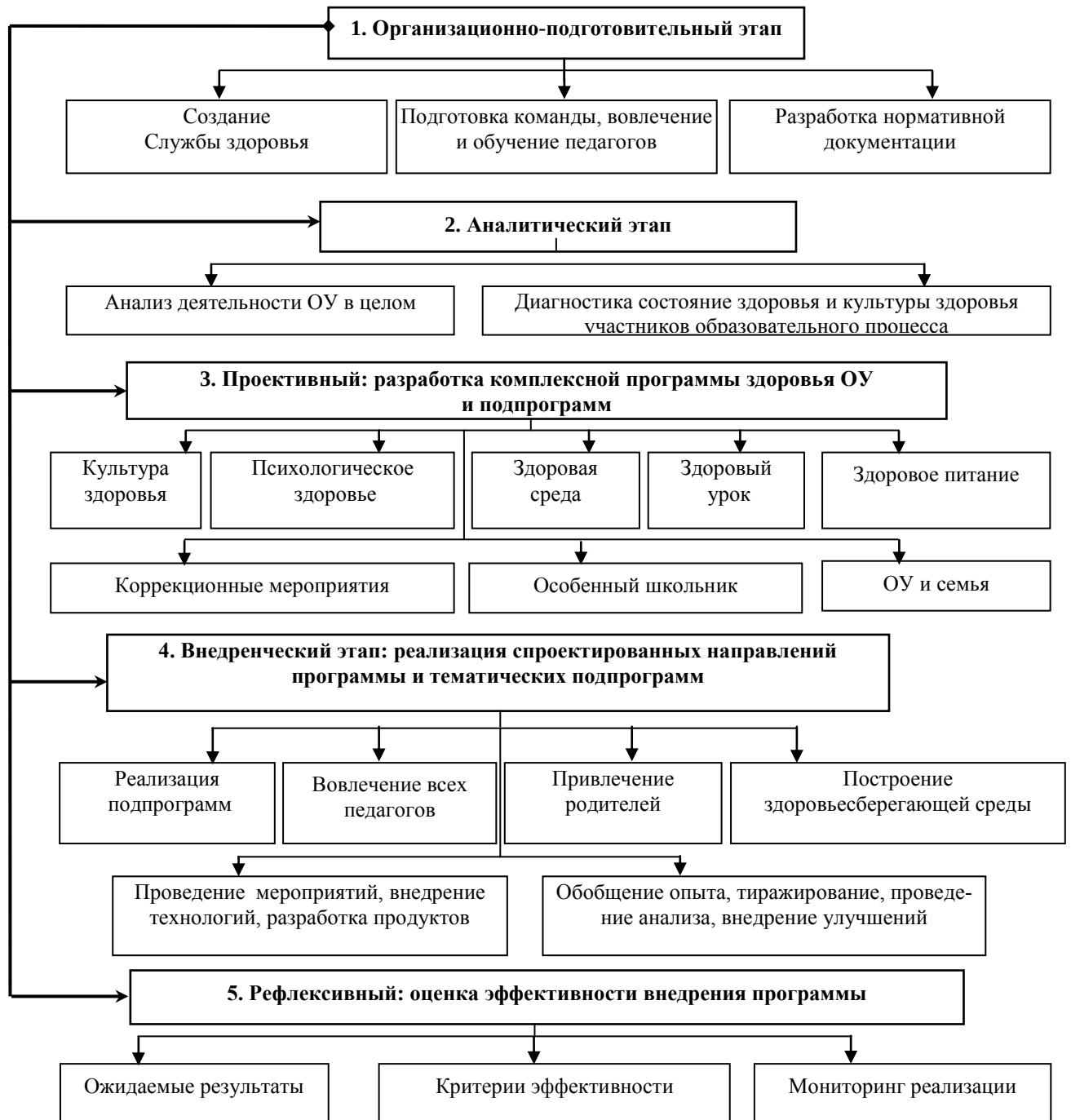


Рисунок 3 — Основные этапы ведения оздоровительной деятельности ОУ.

Из рисунка 3 видно, что, с учетом составляющих, были выделены следующие этапы реализации деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также вос-

питанию у них культуры здоровья: организационно-подготовительный, аналитический, проективный, внедренческий, рефлексивный.

Одним из методов улучшения качества повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» является внедрение системы индивидуализации обучения.

Российская социологическая энциклопедия (Российская социологическая энциклопедия. 672 с.) дает следующее определение феномену: «Индивидуализация — процесс и результат совмещения индивидуальных требований, ценностно-нормативных предписаний, ожиданий определенных действий, проявления личностных и деловых качеств, необходимых для эффективного выполнения общественной роли, со спецификой потребностей, свойств и стиля деятельности индивидов, персонифицированной формой реализации социальных функций».

Индивидуализация предполагает принятие во внимание особенностей на уровне индивидуума или группы и представляет собой процесс дифференциации условий, являющихся общими для выбранной социальной группы, с последующей заменой их на более специфические. В свою очередь, «индивидуализировать» — устанавливать что-либо применительно к отдельному случаю или лицу (Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М., 2010. 944 с.).

Рассмотрим значение понятия относительно образовательной деятельности. Педагогическая мысль XX века придавала особое значение индивидуальному подходу. Е.С. Рубинский (Рубинский Е.С. Методические рекомендации по осуществлению индивидуального подхода к школьникам в обучении. Горький, 1987. 43 с.) дает обоснование значимости индивидуального подхода и подробно рассматривает явление как одно из важнейших общепедагогических и дидактических принципов, который: предоставляет возможность систематического учета социально-типических особенностей развития личности и индивидуально-неповторимого в личности каждого обучающегося; является элементом гуманного подхода к образованию; обеспечивает творческое развитие индивидуальности обучающегося на основе активного, формирующего, развивающего принципов.

По мнению И.Э. Унт (Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. М.: Педагогика, 1990. 192 с.), индивидуализация в педагогической практике является не абсолютной, а относительной величиной, не предполагающей неперенного учета особенностей каждого обучающегося — чаще всего речь идет об учете специфики групп, выделенных по какому-либо признаку. Автор описывает несколько уровней индивидуализации: первый уровень предполагает осуществление отбора форм и методов обучения, второй заключается в проектировании индивидуальных учебных планов и программ, третий нацелен на формирование различных типов классов и учреждений.

Т.В. Бурлакова (Бурлакова Т.В. Методические основы индивидуализации образовательного процесса в педагогическом вузе: моногр. Шуя: Изд-во ШГПУ, 2011. 160 с.) обосновывает вариативно-рефлексивный подход, интегрирующий внешнюю и внутреннюю составляющие индивидуализации при подготовке педагогических кадров. Внешняя сторона индивидуализации предполагает модификацию и варьирование ближайших задач, организационных форм и методов, с учетом особенности личности обучающегося, с целью развития индивидуально-профессионального потенциала слушателя. Внутренняя индивидуализация обуславливается рефлексией обучающегося.

Индивидуализация образовательного процесса предполагает реализацию способа организации обучения, обеспечивающего обучающемуся права и возможности проектирования собственных образовательных целей и задач, продвижения по индивидуальной образовательной траектории. Т.М. Ковалёва (Ковалева Т.М. Формирование школьником индивидуальной образовательной программы как проблема современного образования // Извест. Южн. федер. ун-та. Пед. науки. 2010. № 12. С. 63-68.) трактует индивидуализацию как процесс управления индивидуальной образовательной траекторией на основе целенаправленно проектируемой дифференцированной образовательной программы, обеспечивающей учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении преподавателями педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Таким образом, индивидуализация трактуется как совместная деятельность учителя и обучающихся, в рамках которой подбор способов, приемов, темпа обучения осуществляется с учетом индивидуальных различий учащихся.

На основе рассмотренных определений, было сформировано понимание индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» как организация процесса профессиональной подготовки педагогов, при которой содержательное наполнение (вариативность), выбор способов и приемов ориентированы на специфические особенности образовательных организаций и профессиональные потребности слушателей, что обеспечивается посредством моделирования и реализации индивидуальных образовательных маршрутов.

Процесс повышения квалификации проанализирован с позиций системного подхода, результатом чего стало обоснование следующих системных факторов индивидуализации, обеспечивающих моделирование вариативности:

- специфика (макро и микро): а) макро — на уровне образовательного учреждения: тип и специфика ОУ, основные показатели оздоровительной деятельности; б) микро — на уровне педагога: должность, первичная подготовленность, опыт работы, профессиональные интересы и потребности, ценности культуры здоровья и здорового образа жизни;
- типы: содержательная и процессуальная;
- вариации содержания: базовое и базовое «+» дополнительное (по выбору слушателей);
- средства: структура дифференцированно-тематической корреляции модулей образовательной программы, индивидуальные маршруты педагогов;
- этапы: диагностический, проективный, мотивационный, образовательный, рефлексивный.

Основным методом индивидуализации являются индивидуальные маршруты, представляющие собой траекторию освоения программы, спроектированную для конкретного слушателя (или группы обучающихся), с целью создания оптимальных условий для достижения образовательных результатов.

При этом целесообразен учет особенностей образовательных учреждений (тип: ДОУ, ОУ; государственное / частное; специализация: СОШ / гимназии, лицеи и т.д., профиль: гуманитарный / технический / естественно-научный / спортивный и т.д.; место расположения: центр, окраина СПб, экология среды, социальное окружение), а также особенностей и запросов слушателей.

Применительно к образовательным организациям, значимыми элементами индивидуализации являются принципы, методы и формы обучения. Настоящее исследование посвящено процессу повышения квалификации педагогов, в связи с чем особую актуальность приобретает рассмотрение прикладных вопросов андрагогического образования. В Российской педагогической энциклопедии (Российская педагогическая энциклопедия. Т. I. С. 269) дано следующее определение андрагогики (с гр. *aner, andros* — взрослый мужчина, зрелый муж + *ago* — веду): «Одно из названий отрасли педагогической науки, охватывающей теоретические и практические проблемы образования, обучения и воспитания взрослых».

Основное отличие андрагогики от традиционной педагогики состоит в том, что обучаемый становится обучающимся. Можно выделить следующие основные принципы работы с обучающимися в рамках программы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения». Среди общих принципов, в соответствии с тематикой исследования, фигурирует принцип здоровьесбережения, который предполагает совокупность организационных, обучающих и оздоровительных действий, а также создание условий, направленных на формирование мотивации к соблюдению педагогами основ ЗОЖ как компонента культуры здоровья образовательной организации; профилактика «факторов риска»; реализация комплекса межведомственных мероприятий по здоровому образу жизни педагога.

Принцип индивидуализации предполагает создание условий для выявления и развития познавательных интересов и потребностей каждого обучающегося, его возможностей, мотиваций, направленных на самосознание, самоопределение, самореализацию, самоконтроль и рефлексия, что становится возможным при выполнении следующих условий: признание уникальности личности каждого обу-

чающегося; реализация личностно-ориентированного подхода к обучению; ориентация на внутреннюю мотивацию обучающегося; реализация индивидуальных маршрутов в рамках повышения квалификации.

Принцип гуманизма предполагает развитие у обучающихся ценностных установок, культуры и нравственности, развитие уважительного отношения к личности человека и окружающему миру. В рамках повышения квалификации обеспечивается: формирование у обучающихся основ культуры ЗОЖ; признание ценности обучающегося как личности; создание благоприятного эмоционального климата; реализация педагогической и психологической поддержки.

Принцип комплексности предполагает понимание здоровья как комплексного феномена, включающего физический, социально-психологический, интеллектуальный и нравственный аспекты; единовременный охват широкого круга показателей; межведомственную интеграцию усилий специалистов.

Принцип системного подхода — рассмотрение всех направлений работы с обучающимися в тесной взаимосвязи друг с другом — предполагает определение и учёт единства целей, задач, содержания, принципов, форм, методов, условий; выделение и учёт общих свойств и характеристик отдельных направлений работы и их функциональных составляющих.

Принцип деятельностного подхода — утверждение представления об активной деятельности человека как об основе, средстве и главном условии развития его личности — предполагает ориентацию на практическое применение полученных знаний, а также определение и создание оптимальных условий для комплексного развития личности обучающегося в процессе его деятельности.

Принцип совместной профессиональной деятельности и сетевого взаимодействия подразумевает построение открытой здоровьесозидающей образовательной среды как коллективного продукта деятельности всех участников образовательного процесса; консолидацию усилий организаций и специалистов различного профиля, создание единого информационно-коммуникационного пространства в целях повышения эффективности образовательной и здоровьесозидающей деятельности.

Выделяются следующие основные принципы андрагогического обучения, обозначенные В.А. Дресвянниковым (Дресвянников В.А., Лосева О.В. Человекоориентированная структура интеллектуального капитала как основа развития социально-экономической системы // Менеджмент в России и за рубежом. 2011. № 6. С. 131–136); принцип: приоритетности самостоятельного обучения; совместной деятельности обучающегося с одноклассниками и преподавателем; использования имеющегося положительного жизненного опыта обучающегося; корректировки устаревшего опыта и установок, препятствующих освоению новых знаний; индивидуального подхода к обучению на основе личностных потребностей; элективности и системности обучения; актуализации результатов обучения; психологической комфортности; многообразия методов и форм обучения.

Т.Ф. Орехова (Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования. М.: Флинта, 2011. С. 149) определяет следующие ведущие принципы организации опытно-экспериментальной работы здоровьесотворяющего образования: принципы неопределенности, личностной ценности субъекта деятельности, педагогического смысла, сознательной добровольности, личного примера и др. Таким образом, роль преподавателя в процессе воспитания культуры здоровья у слушателей в рамках повышения квалификации — создать благоприятные условия, опираясь на законы андрагогики.

Одним из значимых элементов индивидуализации является оптимизация системы сопровождения и педагогической поддержки с учетом особенностей обучающихся. В своем исследовании Л.Н. Бережнова (Бережнова Л.Н. Диагностическое отслеживание реализации образовательных программ. СПб., 1998. Ч. 1: Образовательная программа маршрут ученика. С. 118) содержательно наполняет сущность педагогической поддержки, которая трактуется как предоставление адресной помощи в период, наиболее оптимальный для адресата. Автор отмечает, что педагогическая поддержка осуществляется по спектру направлений: в ходе обучения, через семью, референтную аудиторию и другие социальные институты, что дает возможность проектирования адресных стратегий.

Рассмотрим ключевые методы обучения и взаимодействия в системе повышения квалификации как компонента индивидуализации обучения. Ряд авторов (Кукуев А.И. (Кукуев А.И. Андрагогический подход в педагогике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Ростов н/Д, 2010. 57 с.), Линеви́ч Л.В. (Линеви́ч Л.В. Андрагогический подход к обучению студентов в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Калининград, 2002. 24 с.) и др.) отмечают, что, исходя из особенностей взрослой аудитории, превалируют социально-психологические методы управления образовательным процессом; в то время как распорядительные методы, реализуемые в форме приказа, постановления, инструктажа и т.д., становятся неэффективными в заданных условиях. В качестве основных методов управления образовательным процессом используются социально-психологические: моральное поощрение, социальное планирование, убеждение, личный пример, создание морального климата в коллективе.

В основу выделения методов непосредственно обучения легла их классификация по критериям активности и самостоятельности обучаемых И.Я. Лернера (Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. М.: Педагогика, 1981. 186 с.), который предложил выделить 5 основных методов обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод, в рамках которого знания предоставляются педагогом в готовом виде, а обучающиеся лишь осмысливают информацию;

- репродуктивный метод, в рамках которого изученный материал применяется обучающимися на основе образца: слушатели действуют в аналогичных ситуациях, руководствуясь полученными инструкциями и алгоритмам;

- метод проблемного изложения, в рамках которого изложению материала предшествует постановка перед обучающимися проблемы, после чего педагог демонстрирует способ решения данной познавательной задачи, раскрывая различные подходы, систему доказательств и т.д., в то время как обучающиеся становятся свидетелями научного поиска и решения проблемы;

- частично-поисковой (эвристический) метод, в рамках которого слушатели становятся активными участниками поиска решения выдвинутых проблем,

в результате чего мышление обучающихся приобретает продуктивный (творческий), а не репродуктивный (воспроизводящий) характер;

– исследовательский метод, в рамках которого после постановки проблемы и задачи, а также краткого инструктажа, обучающиеся самостоятельно изучают различные источники, ведут наблюдения и измерения, выполняют другие действия поискового характера.

Решение о степени эффективности каждого метода принимается на основе анализа и учета следующих основных факторов: этап взаимодействия с аудиторией, категория слушателей, первоначальные знания, наличие профессионального опыта, степень активности, автономности группы и др.

В целях исследования, методы обучения были обобщены в матрицу SWOT-анализу (таблица 1).

Таблица 1 — SWOT-анализ методов обучения в системе повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Метод и его анализ		
Внутренняя среда		Внешняя среда
Объяснительно-иллюстративный	S: сильные стороны метода: – является традиционным для сферы образования, – позволяет скомпенсировать отсутствие у педагогов специальных знаний о здоровье	O: возможности метода: – позволяет предоставить большой объем знаний в более короткие сроки, – делает процесс обучения программируемым
	W: слабые стороны метода: – снижает вовлеченность и активность слушателей, – не учитывает специфику возраста и опыта слушателей	T: угрозы метода: – провоцирует возникновение раздражения у обучающихся в связи с их возрастом и профессиональной спецификой, – может привести к снижению уровня восприятия информации, снижает интерес у обучающихся, – вызывает привыкание к пассивному получению знаний

Продолжение таблицы 1

Метод и его анализ		
Внутренняя среда		Внешняя среда
Репродуктивный	S: сильные стороны метода: – метод предоставляет конкретный алгоритм действий, придерживаясь которого можно достичь определенного результата	O: возможности метода: – метод предоставляет алгоритм действия в тех случаях, когда широты знаний не хватает, но необходимо выполнить последовательность мер (например, действия педагога при травмах и т.д.), – в рамках метода специалист может разработать тематические алгоритмы для решения типовых проблем (например, ответы на наиболее распространенные вопросы родительской общественности и др.), которые педагоги могут использовать, в том числе, опосредованно: на информационном стенде и т.д.
	W: слабые стороны метода: – не учитывает специфику ситуации, а значит, не работает в неаналогичных и нестабильных условиях, в отсутствии возможности согласования действий	T: угрозы метода: – повышает риск возникновения нарушений и сбоев в связи с невозможностью слушателей самостоятельно грамотно оценить ситуацию, – приучает действовать исключительно по образцу, без активизации собственных мыслительных процессов и творчества
Метод проблемного изложения	S: сильные стороны метода: – позволяет проследить поисковый путь, выявить закономерности, стратегии и тактики действий, – носит практикоориентированный характер, позволяет изучить механизм и стратегию решения проблем и задач, позволяет учесть возраст и опыт работы педагогов	O: возможности метода: – метод может быть использован для изучения определенных тематик программы, – может применяться в качестве подготовки слушателей к самостоятельной работе над задачей
	W: слабые стороны метода: – не гарантирует высокую вовлеченность слушателей	T: угрозы метода: – приучает к пассивному восприятию решений проблем, – без дополнительной подготовки воспринимается слушателями менее успешно
Частично-поисковой (эвристический)	S: сильные стороны метода: – позволяет учесть возраст, опыт и индивидуальные особенности слушателей, – позволяет сформировать и развить компетентности, активизирует слушателей	O: возможности метода: – метод может быть использован при рассмотрении разделов, характеризующихся наличием у слушателей первоначальных знаниях, – метод может частично реализовываться на этапе закрепления и применения полученных специальных знаний
	W: слабые стороны метода: – подразумевает не только наличие базовых знаний, но и творческую активность слушателей, что не всегда достижимо без дополнительной подготовки	T: угрозы метода: – метод требует достаточно высокой степени первичной подготовленности участников обучения, что не всегда имеет место, – существует риск непринятия данного метода обучения на основе личных предпочтений

Продолжение таблицы 1

Метод и его анализ		
Внутренняя среда		Внешняя среда
Исследовательский	S: сильные стороны метода: – активизирует обучающихся, – позволяет совершенствовать комплекс навыков от исследования проблемы до анализа решений, – учитывает возраст и опыт работы слушателей, – предоставляет слушателям возможность планировать работу	O: возможности метода: – метод может быть использован как способ проверки качества знаний по итогам обучения, – выполнение слушателями итогового проектирования по выбранной тематике (на основе полученных в рамках программы знаний)
	W: слабые стороны метода: – затрудняет способы контроля самостоятельной деятельности	T: угрозы метода: – при недостаточной подготовленности слушателей существует риск совершения ошибок

Из таблицы видно, что объяснительно-иллюстративный метод является традиционным для сферы образования и позволяет скомпенсировать отсутствие у педагогов специальных знаний посредством предоставления большого объема информации в более короткие сроки. Метод проблемного изложения может применяться в качестве подготовки слушателей к самостоятельной работе. Ре-продуктивный метод обучения педагогов актуален для разбора тех ситуаций, поведение в которых подлежит алгоритмизации. Частично-поисковой (эвристический) метод может реализовываться на этапе закрепления и применения полученных специальных знаний. Наконец, исследовательский метод, в связи с отсутствием у педагогов базовой компетентности в области здоровья, может быть реализован как форма оценки полученных знаний. Таким образом, набор методов должен быть скорректирован исходя из характеристик аудитории.

В рамках повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» применяются следующие основные формы обучения, составляющие две группы: лекционное и интерактивное обучение. Выделяются следующие основные виды лекций, реализуемые в процессе повышения квалификации:

– Традиционная лекция с элементами дискуссии, в рамках которой имеет место общение с лектором.

– Проблемная лекция, в рамках которой преподаватель обозначает проблему и демонстрирует возможные пути ее решения, настраивая слушателей на

активную поисковую деятельность. Данная форма целесообразна на этапе воспроизведения предоставленных знаний и позволяет учесть опыт слушателей.

– Лекция-визуализация, в рамках которой особую актуальность приобретает принцип наглядности, достигаемый посредством преобразования устной информации в визуальную форму. В программе повышения квалификации данный вид лекции применен относительно сложных и малоэмоциональных тематик, что способствует их усвоению и закреплению. Данный формат особенно актуален в педагогической среде: слушатели смогут адаптировать принцип кодирования информации в визуальный образ для применения на своих уроках в качестве компонента здоровьесберегающих образовательных технологий.

– Лекция с запрограммированными ошибками: слушатели сталкиваются с встроенными ошибками, которые им необходимо заметить и исправить. Данный вид может быть использован для проверки знаний.

– Лекция в паре: в роли ведущих выступают два специалиста, что особенно актуально при освещении междисциплинарных вопросов программы и реализуется посредством кластерной системы межведомственного партнерства (с привлечением специалистов медицинского и психологического профилей).

– Лекция в формате пресс-конференции: слушатели формируют перечень вопросов, ответы на которые являются для них наиболее актуальными в ходе изложения материала. Данный вид также целесообразно внедрять при освещении междисциплинарных вопросов, что позволяет выявить и осветить проблематику, актуальную для конкретной аудитории.

Вторая группа форм обучения в рамках программы повышения квалификации — формы активного обучения:

– Имитационные упражнения, в ходе которых вниманию слушателей предстает определенная ситуация, заданная преподавателем, после чего обучающимся предоставляется список действий, который необходимо расставить в порядке совершения в заданных условиях. В рамках данной формы обучения существует единственно верный вариант построения алгоритма деятельности, который слушателям необходимо найти на основе полученных знаний.

Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко (Шамова Т.И., Давыденко Т.М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе. М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. С. 273) дают следующую характеристику имитационной игре: «самая свободная, естественная форма погружения человека в действительность с целью ее изучения и самореализации».

– Дискуссионные методы, в рамках которых слушателям предлагается принять решение на основе обмена мнениями и аргументами.

– Ролевые игры, в ходе которых слушатели попадают в проблемную игровую ситуацию, получают роли, выполняя которые, нужно решить задачу.

– Кейс-технологии как метод анализа ситуации.

Рассмотренные формы активного обучения были взаимосвязаны с основными методами в рамках программы, что отражено в таблице 2.

Таблица 2 — Взаимосвязь методов и форм активного обучения программы

Форма	Метод	Условия оптимального применения
Имитационные упражнения	Репродуктивный	Актуально для педагогических специалистов в рамках отработки действий, подлежащих алгоритмизации
	Исследовательский	Частично используется для проверки знаний в формате, когда педагоги самостоятельно разрабатывают задания и алгоритмы действий в приведенных ими ситуациях
Ролевые игры	Частично-поисковой	Актуально для отработки полученных знаний и решения проблемных ситуаций психологического характера
Дискуссионные методы	Частично-поисковой	Актуально при наличии готовности слушателей к активному участию в решении заявленной проблемы: уровня квалификации, полученных знаний, сформированных навыков
Кейс-технологии	Проблемное изложение	Актуально на ранних стадиях рассмотрения тематики
	Частично-поисковой	Актуально при наличии готовности слушателей (уровень квалификации, полученных знаний, сформированных навыков и т.д.) к активному участию в решении заявленной проблемы
	Исследовательский	Актуально в качестве формы подведения итогов обучения, а также в качестве самостоятельной работы слушателей

Таким образом, индивидуализация повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» нацелена на повышение качества профессиональной подготовки учителей.

1.3 Основные характеристики организации системы повышения квалификации учителей по физической культуре и спорту

В параграфе представлены результаты анализа современных направлений оптимизации повышения квалификации учителей по физической культуре и спорту, так как данная категория педагогов традиционно ориентирована на формирование ценностей здорового образа жизни и представлена в каждом типе и виде образовательных учреждений.

Система повышения квалификации (далее — СПК) традиционно считается одной из наиболее эффективных форм осуществления послевузовского образования. Основной целью системы повышения квалификации педагогов является обеспечение непрерывного профессионального образования, смысл которого заключается в формировании индивидуальной образовательной траектории для профессионального, карьерного и личностного роста (Грицкевич Н.К. Структурированные формы электронных средств обучения в системе вузовского и послевузовского образования // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2009. Т. 85, № 7. С. 118–121).

В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин (Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в сфере физической культуры, спорта и туризма (Анализ тематики диссертационных работ) // Вестн. спорт. науки. 2008. № 3. С. 3–9) отмечают, что с середины 1970-х гг. стали появляться отдельные диссертационные исследования, посвященные вопросам повышения квалификации физкультурных кадров. На основе проведенного анализа диссертационных работ, авторы установили, что 49,5% исследований по постдипломной подготовке кадров в области физической культуры и спорта, рассматривают вопросы совершенствования образования в физкультурных учебных заведениях; 27,8% работ посвящены особенностям их подготовки на педагогических факультетах вузов; оставшиеся 23,0% представлены работами, посвященными совершенствованию СПК независимо от типа учебного заведения. При этом установлено, что теоретические вопросы физической культуры и спорта рассматриваются различными отраслями наук: педаго-

гические — 54,5%, философские — 26%, филологические — 10,4%, социологические — 7,8%. Данные цифры подтверждают интерес к тематике.

Б.Е. Лосиным (Лосин Б.Е. Особенности организации системы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. СПб.: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. 137 с.) разработана и обоснована концепция совершенствования системы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, включающая в себя следующие поступательно увеличивающиеся уровни: постоянная самообразовательная работа; регулярное участие в организованных формах повышения квалификации — курсах, стажировках и т.д.; аналитическая и научно-практическая деятельность. Таким образом, концепция представляет собой многоуровневую подготовку слушателей СПК посредством трех подсистем, что позволяет осуществлять повышение квалификации поэтапно, эффективно и непрерывно. Кроме того, автором выделены два ключевых направления для анализа эффективности образовательного процесса в рамках СПК: результативность использования учебного времени, а также эффективность решения образовательных задач. Автором предлагается уточнять содержание программ обучения и организационное сопровождение следующим образом: исходя из интегрированного мнения слушателей и преподавателей, с дальнейшей математической обработкой, анализом и обобщением мнений специалистов, что обеспечивает высокую степень актуализации полученных знаний в рамках СПК специалистов по физической культуре и спорту. Автор выделяет следующие тенденции в системе повышения квалификации: сокращение периода обучения; повышение степени интенсивности образовательного процесса; возрастание гибкости и степени практикоориентированности программ и форм обучения; расширение состава слушателей.

А.Ю. Надточий (Надточий А.Ю. Активизация обратных связей в системе повышения квалификации педагогов по физической культуре // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2010. Т. 102, № 12. С. 127–130) отмечает актуальность включения в СПК мониторинга функциональных возможностей обучающихся, обосновывая необходимость учета адаптационных показателей организма при разработке рабочих программ. Кроме того, автор описывает возможности активизации обратных связей в СПК

педагогов по физической культуре посредством интеграции следующих информационных технологий: специализированного сайта СПК, блогов ведущих специалистов в области физической культуры, специализированных форумов, электронной почты и т.д.

Л.Н. Горбунова (Горбунова Л.Н., Семибратова А.М. Повышение квалификации педагогов в области информационно-коммуникативных технологий как развивающаяся система // Педагогическая информатика. 2004. № 3. С. 3–10) также указывает на возможности применения технологий дистанционного обучения, основанных на использовании сети Интернет.

В работе Н.Г. Михайлова (Михайлов Н.Г. Проектирование информационно-образовательного пространства для системы непрерывного физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2013. 63 с.) обоснованы необходимость и методы проектирования информационно-образовательного пространства в системе непрерывного физического воспитания. В исследовании раскрывается содержание следующих основных составляющих концепции физической культуры: культуры здоровья, культуры двигательного действия и культуры телосложения. При моделировании образовательного пространства автором были выделены педагогические, игровые и информационные технологии обучения.

В.К. Геберт (Геберт В.К. Развитие педагогического творчества учителей физической культуры в системе повышения квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Чита., 2006. 24 с.) отмечает, что введение нового государственного образовательного стандарта по предмету «Физическая культура» обусловило активизацию деятельности учителя по проектированию содержания и организации физического воспитания на основе самостоятельной разработки рабочих программ. Эффективность данного процесса значительно возрастает при повышении уровня педагогического творчества учителей. Автор указывает на то, что в настоящее время переход от массово-репродуктивных форм и методов преподавания к индивидуально-творческим обусловил необходимость перестройки учебно-воспитательного процесса в рамках профессиональной подготовки учителей физической культуры. Автором были выявлены ключевые факторы, влияющие на развитие творческого потенциала учителей физической культуры в системе повышения квали-

фикации, среди которых: профессиональные знания, коммуникативность, уровень ситуативной тревожности, а также самооценка личности. Был введен творческо-развивающий модуль, а также разработана система проектирования индивидуально-творческих образовательных траекторий.

Рассматривая концептуальные вопросы построение системы здоровьесберегающей деятельности в условиях вуза, Г.А. Мысина (Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тула, 2011. 45 с.) описывает разработанную систему положений, обуславливающих совершенствование деятельности вуза по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, и отражающих следующие аспекты: требования к организационным, психолого-педагогическим и медико-социальным методам и технологиям, к построению и реализации образовательного и воспитательного процесса вуза; характеристики здоровьесберегающей деятельности участников образовательного процесса вуза (принципы и методы формирования культуры здоровья у студентов; реализация междисциплинарного подхода; методы здоровьесберегающего обучения и воспитания; требования к здоровьесберегающей образовательной среде вуза и др.); формирование характеристик основных технологий обучения студентов теоретическим основам и прикладным вопросам оздоровительной деятельности. Автор обобщает выделенные аспекты в модель здоровьесберегающей деятельности субъектов образовательной среды вуза, основу которой составляет четырехкомпонентная структура: образовательный, диагностический, аналитический и коррекционный (реабилитационный) блоки. При этом автор отмечает, что сутью обучения основам здоровьесберегающей деятельности является личностное развитие обучающихся. Кроме того, для студенческой общественности автором была разработана система индивидуального управления своим здоровьем. Так, в рамках образовательного и диагностического блоков авторской модели построения здоровьесберегающей среды вуза студенты получали необходимые знания о здоровье, основных принципах ЗОЖ и методах его соблюдения и т.д. Аналити-

ческий блок позволял провести самоанализ своего состояния здоровья, на основе результатов которого выработать решения по управлению здоровьем, после чего внедрить разработанные меры посредством коррекционного (реабилитационного) блока модели.

Говоря об актуальности своего исследования, С.П. Романова (Романова С.П. Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кемерово., 2010. 24 с.) указывает на стрессогенность профессии учителя, что обуславливает необходимость заботы о сохранении и укреплении здоровья, повышения культуры здоровья педагога. Автор описывает феномен «организационно-педагогическое сопровождение оздоровительной деятельности учителя физической культуры» как создание условий для планирования, реализации и регуляции учителем оздоровительной деятельности посредством осуществления выбора содержания, методов и средств данной деятельности, адекватных ее целям и задачам. Автором разработан поэтапный алгоритм включения учителя в анализ собственного отношения к оздоровительной деятельности.

Л.М. Певицына (Певицына Л.М. Научно-методические аспекты совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры в процессе повышения квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ростов н/Д, 2007. 21 с.) отмечает, что основу успешности СПК составляет выбор технологий осуществления образовательного процесса, а также его сопровождения. Автором была разработана прогностическая модель процесса повышения квалификации учителей физической культуры, представленная следующими базовыми структурными компонентами: организационно-педагогическое обеспечение процесса обучения и непосредственная деятельность слушателей, представленная тремя направлениями, соотношенными с ключевыми уровнями: ценностно-смысловое, предметно-содержательное и проектно-технологическое.

Н.Н. Никитушкиной (Никитушкина Н.Н. Системно-модульная технология использования активных методов обучения в повышении квалификации кадров по физической культуре и спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 23 с.) обоснована актуальность

осуществления в СПК педагогов по физической культуре и спорту комплексного развития личности слушателей, формирования творческого и дидактического мышления, способностей к работе с информацией, выделению и решению проблем в процессе профессионально-педагогической деятельности. Автор отмечает необходимость разработки системы, обеспечивающей дифференциацию целей, содержания и методики активных методов обучения, исходя из потребностей слушателей, характеристик и специфики их работы, что реализовано в системно-модульной технологии использования активных методов обучения.

А.И. Рублев (Рублев А.И. Развитие профессиональной компетентности преподавателей физической культуры в условиях поствузовского образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2012. 21 с.) отмечает, что процесс повышения квалификации преподавателей физической культуры ориентирован на осуществление целостного развития специалиста, что подразумевает как профессиональную, так и личностную составляющую, и включает следующие целевые ориентиры развития: синтез духовного и познавательного, саморегуляцию, самоактуализацию, формирование знаний о ЗОЖ; осознание значимости роли преподавателя физической культуры в воспитании культуры у учащихся, нацеливание на дальнейшее профессиональное развитие и т.д. Решение поставленных задач автор видит в модульной программе поствузовского образования, направленной на развитие психолого-педагогической компетенции, профессиональной рефлексии и коммуникативности на основе индивидуально-личностного подхода.

Т.М. Панкратович (Панкратович Т.М. Развитие коммуникативной компетентности учителя физической культуры в системе повышения профессиональной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 2007. 21 с.) выделяет следующий комплекс педагогических условий осуществления коммуникативной подготовки учителя физической культуры в СПК: интегративно-модульная организация образовательного процесса; использование кооперативных технологий обучения; педагогическое содействие в разработке учителем индивидуальной образовательной программы. Модель, предложенная автором, включает в себя следующие блоки: управления, педагогических условий, процессуальный и результативный.

Заключение по главе 1

Проведенный анализ нормативной базы показал, что на сегодняшний день система повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» является частью государственной политики: Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»; Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»; Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года; Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и др. указывают на необходимость ведения образовательными учреждениями оздоровительной деятельности, что обусловило необходимость повышения квалификации педагогов по данному направлению.

На основании теоретического анализа, оздоровительная деятельность была представлена как целенаправленное ведение образовательным учреждением системной работы по созданию условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, а также воспитания у них культуры здоровья и ЗОЖ. Были выделены следующие основные направления оздоровительной деятельности в образовательном учреждении: обеспечение здоровьесозидающего характера образовательного процесса; воспитание культуры здоровья у учащихся, воспитанников, педагогов и родителей; профессиональная подготовка педагогического коллектива в области сохранения и укрепления здоровья в условиях образовательной организации; применение индивидуального подхода к учащимся и воспитанникам; создание здоровьесозидающего пространства;

физическое воспитание и организация двигательной активности обучающихся; реализация межведомственного сотрудничества и др.

Был проведен контент-анализ понятийного аппарата, связанного с культурой здоровья человека (здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья человека, культура здоровья педагога).

В целях настоящего исследования было выбрано следующее определение понятия «культура здоровья»: совокупность ценностных установок, знаний, умений и навыков, обеспечивающих разработку и практическую реализацию оздоровительных процессов, достижение на этой основе определённого уровня здоровья. Данное определение опирается на следующие положения: выделение составных ресурсов (ценностные установки, знания, умения и навыки), указание процесса (формирование и практическую реализацию оздоровительных процессов), определение результата (достижение определённого уровня здоровья). Культура здоровья педагога рассматривается как компонент общекультурного развития и профессиональной культуры личности учителя и является совокупностью ценностных ориентаций, морально-нравственных установок и личностно-профессиональных качеств, реализуемых на практике, а также позволяющих решать задачи деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

Проведенный анализ показал, что определение культуры здоровья образовательной организации отсутствует, что явилось основанием для формулирования понятия «культура здоровья образовательной организации».

Было введено и обосновано понятие «культура здоровья образовательной организации» как стратегически важная совокупность ценностно-целевых установок и правил:

- ориентированных на здоровьесозидание в процессе обучения, учения, преподавания, воспитания, общения и других видах педагогического взаимодействия;

- создающих основу саморазвития человека в единстве физического, психического, социального и интеллектуального здоровья;

- обеспечивающих интеграцию учебных и здоровьесберегающих технологий;
- направленных на всех участников образовательного процесса;
- разделяемых и принимаемых большинством участников образовательного процесса.

Были содержательно наполнены структурные компоненты культуры здоровья образовательной организации:

- *понятия*, раскрывающие разнообразие составляющих оздоровительной деятельности (здоровая среда, культура питания, организация двигательного режима, здоровьесберегающий характер образовательного процесса и т.п.);
- *отношения*, определяющие организационные взаимосвязи между педагогами, специалистами медицинского и психологического профилей, возникающие в рамках деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитания у них культуры здоровья;
- *ценности*, формирующие установки и принципы оздоровления;
- *правила (нормы, рекомендации)*, регулирующие взаимодействие и поведение участников образовательного процесса в соответствии с ценностями культуры здоровья образовательной организации (программы, планы, инструктажи, памятки и т.п.).

Проведение системного анализа позволило сформулировать определение центрального понятия данного исследования. Индивидуализация повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» — это организация процесса профессиональной подготовки педагогов, при которой содержательное наполнение (вариативность), выбор способов и приемов ориентированы на специфические особенности образовательных организаций и профессиональные потребности слушателей, что обеспечивается посредством моделирования и реализации индивидуальных образовательных маршрутов.

В результате анализа литературных источников осуществлено обоснование и систематизация приёмов и средств индивидуализации повышения квалифика-

ции педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» для внедрения их в практику. Были выбраны принципы работы в процессе повышения квалификации: принцип здоровьесбережения; комплексности; приоритетности самообразования; гуманизма; комфортности; использования опыта обучающегося; многообразия методов и форм обучения; системности и элективности обучения; совместной профессиональной деятельности и сетевого взаимодействия; актуализации результатов образовательной деятельности педагогов.

Были выбраны предпочтительные методы и формы обучения для реализации идей индивидуализации повышения квалификации педагогов: *методы*: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый (эвристический), исследовательский, проблемного изложения; *формы*: традиционного обучения (традиционной лекции с элементами дискуссии, проблемной лекции, лекции-визуализации, лекции в паре, лекции с запрограммированными ошибками, лекции в формате «пресс-конференции»), активного обучения (имитационные упражнения (парные и в группе), дискуссионные обсуждения, ролевые игры, кейс-технологии и др.).

Были проанализированы и обозначены сильные и слабые стороны методов обучения, риски их реализации в условиях повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», на основе чего разработаны рекомендации по выбору методов с учетом характеристик аудитории и этапов процесса повышения квалификации педагогов. Установлено, что эффективность повышения квалификации возрастает при актуализации результатов и использования таких форматов представления учебного материала, как сказки, стихи, иллюстрации и т.д.

На основании анализа современной литературы были раскрыты основные характеристики организации повышения квалификации учителей по физической культуре и спорту, так как данная категория педагогов традиционно ориентирована на формирование ценностей здорового образа жизни и представлена в каждом типе и виде образовательных учреждений.

Проанализированы авторские пути совершенствования и индивидуализации повышения квалификации этой категории педагогов: вариативно-рефлексивные средства, интегративно-модульное обучение; применение интерактивных технологий и другие.

Выявлена очевидность целесообразности индивидуализации повышения квалификации педагогов и постановки научной задачи, решение которой направлено на формирование культуры здоровья как компонента миссии образовательной организации.

Таким образом, исходя из определения основы, предполагающей совокупность положений о процессе или явлении, теоретическая основа повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» была описана как совокупность положений:

- о необходимости повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»;
- о востребованности в образовательном учреждении деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья;
- о целесообразности индивидуализации повышения квалификации педагогов;
- о возможности моделирования вариативности в процессе повышения квалификации педагогов, обеспечивающей индивидуализацию подготовки по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Глава 2

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цели и задачи исследования

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить теоретические и методические средства индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Задачи исследования:

1. Провести анализ нормативной базы совершенствования системы повышения квалификации педагогов и проблем их подготовки по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

2. Выявить связи моделирования индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

3. Разработать образовательную программу повышения квалификации педагогов, обеспечивающую реализацию средств индивидуализации подготовки по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

4. Обосновать методические средства индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов для оптимального проектирования маршрутов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

5. Экспериментально проверить эффективность индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» с учетом специфики образовательных учреждений.

2.2 Методы исследования

В результате теоретического анализа (Гл. 1) определена основа, которая способствовала конкретизации цели, выбору методов и этапов организации исследования, направленного на решение сформулированной научной задачи.

В соответствии с поставленной целью, на разных этапах использовались адекватные методы: тестирование, опрос, анкеты самоанализа; ресурсная карта активности оздоровительной деятельности образовательных учреждений района, анкетирование и интервьюирование экспертов, проективные методики.

Исследование осуществлялось с позиций системного подхода, который определён в качестве ведущего принципа. Системный подход — направление методологии науки, основанное на изучении и анализе объектов и явлений как систем — «целостный комплекс взаимосвязанных компонентов», характеризующийся взаимодействием с внешней средой и являющийся подсистемой системы более высокого порядка (Блауберг И.В., Юдин Э.Г. Становление и сущность системного подхода. М., 1973. С. 271). Системный подход подразумевает исследование процесса или явления как единого целого, используя инструментарий системного анализа. Метод моделирования выбран основным, исходя из его назначения и функций — моделировать варианты и разные ситуации относительно предмета исследования. Моделирование — метод исследования объектов познания с опорой на разработку и анализ их моделей: в рамках данного метода система заменяется упрощенным объектом, сохраняющим свойства изначального явления.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений использован комплекс методов исследования:

- методы теоретического анализа: изучение научных трудов по теории и методике деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, психологии, андрагогики, а также соответствующих нормативных документов;

- группа эмпирических методов (обобщение передового педагогического опыта, педагогический эксперимент и др.);

- прогностические методы: моделирование педагогического процесса повышения квалификации педагогов, экспертные оценки;
- диагностические методы: опрос (анкетирование, интервьюирование), беседы, тестирование слушателей, проективные методики, самооценка;
- праксиметрические методы: анализ продуктов деятельности педагогов, рефлексия результатов диагностики и самодиагностики;
- обсервационные методы: методы статистической обработки данных и их интерпретации.

В исследовании принимали участие 160 сотрудников системы образования. Была разработана комплексная система диагностики (диагностический аппарат представлен в Приложениях А–Г).

На первом этапе диагностики был составлен социальный портрет слушателей, куда вошли такие показатели, как пол, возраст, стаж и т.д.

В рамках следующего этапа был проведен анализ знаний педагогов. На основе авторской анкеты был констатирован первичный уровень информированности слушателей по ключевым тематикам образовательной программы, концептуальным и прикладным положениям комплексной деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, в условиях образовательного учреждения.

Каждому разделу образовательной программы соответствовал блок диагностического аппарата: здоровье и его составляющие, здоровьесберегающие технологии: понятие и виды, здоровьесозидающий потенциал образовательного процесса, проектирование оздоровительной деятельности ОУ, воспитание культуры здоровья в условиях ОУ, двигательная активность, питание и др.

По желанию слушателей был проанализирован уровень культуры здоровья педагогов как компонент культуры здоровья образовательной организации. На основе разработанной в ходе исследования анкеты педагогами был проведен самоанализ собственного образа жизни, выявлены ключевые тематические проблемные зоны в исходном уровне культуры здоровья: питание / двигательная активность / привычки / режим дня / психологическое состояние и т.д.; а также

определено проблемное поле: низкий уровень информированности / низкий уровень мотивации / нехватка поддержки референтного окружения в вопросах ЗОЖ / неправильная организация досуга и др. На основе результатов диагностики были определены ключевые потребности в рамках воспитания культуры здоровья: получение знаний / дополнительная мотивация / формирование навыков пропаганды ЗОЖ и т.д.

Целями исследования была продиктована необходимость реализации комплексного подхода к мониторингу и выделению его участников. Для полноценного исследования эффективности проведенных мероприятий, диагностика проводилась не только на уровне слушателей системы повышения квалификации, но также на уровне ОУ района, чьи педагоги прошли обучение.

Данная логика обусловлена тем, что одна из целей процесса повышения квалификации — в результате обучения педагогов оказать содействие оздоровительной деятельности на уровне учреждений, добиться активизации проведения тематических мероприятий, повышения эмоционального благополучия и укрепления состояния здоровья на уровне ОУ.

Для оценки активности и качества оздоровительной деятельности учреждений, в которых работают слушатели, был применен комплекс следующих методов исследования: мониторинг, экспертиза, анкетирование, статистических анализ. На уровне района был проведен комплексный мониторинг деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, позволивший выявить динамику комплекса показателей, подробно рассмотренных в главе 4.

В целом, методы исследования и инструментарий можно обобщить в виде таблицы 3.

Таблица 3 — Обобщение инструментария в рамках исследования

Направление исследования	Инструментарий	Участники
Объект исследования: слушатели повышения квалификации		
Анализ общих (демографических) характеристик слушателей для составления социального портрета	Анкета «Общая информация» — формирование социального портрета слушателей	Слушатели — сотрудники ОУ
Анализ уровня информирования и представлений педагогов по вопросам здоровья и оздоровительной деятельности ОУ	Авторская анкета для проектирования индивидуального маршрута слушателей повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» (Приложение А)	Слушатели — сотрудники ОУ
Анализ физического и социально-психологического благополучия слушателей (по желанию)	– Опрос, самоанализ, психологические тесты. – Статистическая информация ОУ (больничные и т.д.)	Слушатели — сотрудники ОУ
По желанию — анализ уровня культуры здоровья слушателей	Авторская анкета диагностики культуры здоровья педагога (Приложение Б)	Слушатели — сотрудники ОУ
Построение учебного процесса	Уточнение пожеланий к траектории обучения слушателя, формирование индивидуального маршрута (опрос)	
Объект исследования: оздоровительная деятельность образовательных учреждений, чьи педагоги прошли повышение квалификации		
Анализ удовлетворенности участников образовательного процесса деятельностью ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	– Самоанализ ОУ. – Авторская анкета диагностики культуры здоровья у детей дошкольного возраста на основе проективных методик	Учащиеся и актив родительской общности ОУ
Анализ активности оздоровительной деятельности ОУ	– Анализ программы здоровья ОУ. – Авторская анкета «Ресурсная карта оздоровительной деятельности ОУ Московского района СПб» (Приложение Г)	Ответственный за здоровьесберегающую деятельность ОУ, куратор от ОУ
Объект исследования: программа повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»		
Опрос экспертов относительно оптимизации содержательного наполнения программы	Анкета экспертов (Приложение В)	Эксперты
Анализ эффективности реализации разработанной программы повышения квалификации	Анкетирование «Обратная связь»	Слушатели — сотрудники ОУ

Формирование социально-психологического портрета слушателей основывалось на опросе и психологическом тестировании, которое осуществлялось в рамках самостоятельной деятельности слушателей. Заполнение тестов проводи-

лось либо письменно (в бумажной форме), либо он-лайн — посредством выбранных специализированных сайтов (тип заполнения выбирался исходя из предпочтений респондентов). По итогам тестирования слушатели проводили самоанализ — формировали собственный психологический портрет. Данная форма взаимодействия, характеризующаяся высоким уровнем самостоятельности слушателей, была выбрана в соответствии с андрагогическим подходом к обучению.

Блок психологической диагностики включал в себя следующие основные методики: характерологический опросник К. Леонгарда, опросник «САН», шкала реактивной тревожности Спилбергера, тест Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях» и др.

Характерологический опросник К. Леонгарда позволяет выявить у респондентов акцентуации характера по 10 выделенным типам личности. Опросник включает в себя 88 вопросов, распределяющихся среди 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера, которые представляют собой следующие направления: высокая жизненная активность, возбудимая акцентуация, глубина эмоциональной жизни испытуемого, склонность к педантизму, повышенная тревожность, склонность к перепадам настроения, демонстративность поведения испытуемого, неуравновешенность поведения, степень утомляемости, сила и выраженность эмоционального реагирования. Значение метода для диссертационного исследования: данное тестирование позволило выявить не только тип личности, но и ключевые потребности и представления респондента, на основе чего стало возможно подобрать слушателю индивидуальную траекторию обучения и сопровождения, а также уточнить подход при формировании мотивационных установок на формирование культуры здоровья в условиях своего ОУ (с учетом акцентуаций).

Следующая методика — опросник «САН» — метод оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Опросник состоит из 30 положений, которые требуется оценить путем соотнесения своего состояния с предоставленными признаками - парами контекстуальных антонимов, расположенных по краям шкалы (3 2 1 0 1 2 3). Значение метода для диссертационного исследования:

данный метод позволил сформировать субъективную оценку респондентом своего самочувствия.

Тест на ведущий орган чувств показывает, каким органом чувств данный человек наиболее эффективно воспринимает и анализирует информацию. Тестирование состоит из 48 вопросов, разделенных на 3 условные группы: визуальные, аудиальные, кинестетические. Ответы позволили выявить ведущие каналы восприятия респондента, чтобы подобрать оптимальный формат методического сопровождения.

Шкала реактивной тревожности Спилбергера направлена на диагностику уровня тревожности. Опросник состоит из 20 суждений, каждое из которых респонденту предлагается оценить по 4-х балльной шкале, в зависимости от самочувствия в данный момент. При этом опросник разделен на две части, одна из которых характеризует личностные свойства респондента, а вторая — состояния в конкретный момент. Значение метода для исследования: метод позволил выявить уровень тревожности и особенности психологического состояния респондента.

Тест Томаса по определению типа поведения в конфликте направлен на выявление ведущих стратегий поведения в конфликтной ситуации как склонность респондента к следующим направлениям: соперничество (соревнование, конкуренция), приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество. Результаты учитывались в соответствующем блоке вариативного модуля образовательной программы. Ряд зарубежных авторов указывает на актуальность учета в контексте тематики конфликтности фактора риска и реакции на него. Так, в ряде исследований (Sitkin S.B., Weingart L.R. Determinants of risky decision-making behavior: A test of the mediating role of risk perceptions and propensity // Acad. of Manag. J. 1995. Vol. 38, № 6. P. 1573–1592) рассматриваются и дополнительные опосредующие факторы, такие как индивидуальная склонность к риску, особенности восприятия ситуации риска.

В целях повышения мотивации педагогов к формированию культуры здоровья в своем ОУ, при наличии запроса, слушателям предоставлялись «Ком-

плексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма», соответствующие выявленному типу нарушений. Авторами (Потапчук А.А., Эмануэль Т.С., Эмануэль Ю.В. Саногенетический мониторинг состояния здоровья детей и подростков // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2012. Т. 92, №10. С. 131–135) отмечена эффективность данной адресности. Рекомендации разработаны специалистами СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова и СПбГПМА (Рекомендации по формированию здорового образа жизни на основе саногенетического мониторинга / А.А. Потапчук [и др.]; под ред. проф. С.В. Матвеева. СПб.: Изд-во ПСПбГМУ, 2012. 152 с.).

В рамках исследования были также использованы методы статистического анализа. Статистическая достоверность различий подтверждена методом проверки статистических гипотез с помощью критерия χ^2 (известный как «хи-квадрат» или «критерий согласия Пирсона»), позволяющего сравнивать распределения частот вне зависимости от того, распределены они нормально или нет.

Для проверки сформулированных гипотез был использован показатель «Значимая вероятность», известный также как «p-value», «p-значение».

Решение о принятии или отклонении нулевой гипотезы принималось в результате сравнения p-значения с выбранным уровнем значимости: для достоверности вычисленное по выборке значение проверочной статистики должно быть менее 0,05. Показатели рассчитывались в программе StatXact-8.

2.3 Организация исследования

Исследование осуществлялось в несколько взаимосвязанных этапов. Первый этап — подготовительный — представлял собой совокупность трех основных компонентов: организационного, нормативного и прогностического. Организационно-аналитический компонент включал в себя изучение литературных источников и нормативных документов в рамках выбранного направления, разработку и согласование плана исследования, достижение договоренностей и за-

ключение соглашений с организациями, участвующими в исследовании, а также проведение анализа опыта работы учреждений повышения квалификации педагогов в области оздоровительной деятельности.

Таким образом, в первую очередь, был осуществлен теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по тематике деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, и индивидуализации профессиональной подготовки педагогов, на основании которого была определена теоретико-методологическая основа исследования, выбран научный подход к исследованию, разработана рабочая гипотеза, цель, задачи, освоены экспериментальные методы исследования, разработан понятийный аппарат, составлены план и программа педагогического эксперимента.

Следующий компонент подготовительного этапа — нормативный — представлял собой формирование нормативно-правового обеспечения исследования: разработку внутренних нормативных документов (локальных актов, информированных согласий и т.д.) на уровне районной структуры повышения квалификации, а также последующее утверждение и внедрение системы документации. Третья составляющая первого этапа — прогностический компонент, включающий в себя выдвижение гипотезы исследования, разработку развернутой программы исследования, прогнозирование результатов и методов мониторинга их достижения, определение критериев эффективности и т.д. В рамках этапа проводилась внутренняя и внешняя экспертизы программы исследования, разработка диагностического аппарата, теоретическое обоснование потенциального результата исследования, анализ его аналогов, проектирование механизмов апробации.

Следующий этап — моделирующий — заключался в разработке и документальном оформлении организационной модели индивидуализации повышения квалификации педагогов, а также образовательной программы по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», рассчитанной на учебный год обучения и 72 часа. Данный этап включил в себя

следующие мероприятия: формирование и содержательное наполнение модулей программы (инвариантного, вариативного и методического сопровождения); ее экспертиза; построение системы индивидуальных маршрутов повышения квалификации педагогов; разработка методики профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Ключевые результаты второго этапа исследования — спроектированная модель индивидуализации повышения квалификации педагогов, разработанная система диагностики, выстроенная методика реализации индивидуальных маршрутов слушателей, разработанная и содержательно наполненная образовательная программа повышения квалификации в единстве инвариантного, вариативного и модуля методического сопровождения. В рамках данного этапа был проведен опрос экспертов, нацеленный на теоретическое обоснование содержательного наполнения образовательной программы.

Третий этап — проведение педагогического эксперимента в единстве констатирующего и формирующего этапов — представлял собой экспериментальную апробацию теоретических разработок. В рамках данного этапа были проанализированы основные характеристики слушателей системы повышения квалификации, выявлены ключевые недостатки процесса профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»; осуществлено внедрение разработанной модели и образовательной программы. Этап включил в себя: формирование групп повышения квалификации, проведение комплексной первичной диагностики слушателей, обобщение данных, разработку и внедрение индивидуальных маршрутов, реализацию образовательного процесса. Данный этап сопровождается системой мониторинга эффективности, включающей в себя анкетирования, опросы, психологические тестирования и т.д.

Таким образом, был разработан и проведен педагогический эксперимент: организован и проведен констатирующий эксперимент (2010–2011), разработано теоретическое обоснование методики профессиональной подготовки, а также

концепция модели индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения». Разработан и проведен формирующий эксперимент (сентябрь 2011 — май 2014 гг.) с целью внедрения разработанной модели и методики, организована опытная апробация, проверка эффективности, выявление и научное обоснование условий их результативности функционирования. Определено содержание и способы индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», разработана и апробирована образовательная программа повышения квалификации преподавателей для реализации оздоровительных и здоровьесберегающих технологий обучения.

Заключительный — контрольно-аналитический этап — включил в себя мероприятия по организации экспертизы результатов исследования: анализ разработок и полученных результатов, описание, обобщение и представление выводов и рекомендаций. В систему мониторинга этапа были включены: оценка качества обучения педагогов, выявление степени удовлетворенности; представление итоговых материалов, участие в конференциях, публикации, распространение опыта.

Таким образом, в рамках итогового этапа были проведены анализ, систематизация и обобщение результатов педагогического эксперимента, на их основе были сформулированы выводы и оформлены материалы диссертационного исследования: обобщены трактовки понятия здоровья, сформулировано определение термина «культура здоровья образовательной организации», разработана и обоснована модель индивидуализации, методика профессиональной подготовки и образовательная программа повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения». Реализация образовательной программы включала в себя мероприятия, проводимые при участии специалистов медицинского и психологического профилей.

В исследовании участвовали 160 сотрудников образовательных учреждений района.

Разработанная модель индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» нашла отражение в педагогическом процессе государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного педагогического профессионального образования Центра повышения квалификации специалистов «Информационно-методический центр» Московского района Санкт-Петербурга, ГБОУ ВПО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России, ГБОУ СОШ № 104 им. Героя Советского Союза М.С. Харченко Выборгского района Санкт-Петербурга, ГБДОУ № 139 Выборгского района Санкт-Петербурга, что подтверждено актами о внедрении.

Глава 3

МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

В главе проводится анализ результатов констатирующего этапа педагогического эксперимента, нацеленного на выявление проблемных аспектов повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»; разрабатывается модель индивидуализации как инструментарий для обеспечения вариативности процесса повышения квалификации педагогов и поиска путей устранения проблемных аспектов.

3.1 Социальные характеристики слушателей повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Констатирующий этап педагогического эксперимента включал в себя два блока сбора и анализа данных: первый – опрос педагогов и проведение динамического мониторинга показателей деятельности образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья; второй – выявление особенностей подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» в структурах повышения квалификации.

В рамках исследования первоначальных характеристик педагогов была проведена первичная диагностика слушателей программы повышения квалификации, которая включила в себя основные направления, продиктованные

тематикой и целями исследования. Для составления социального портрета слушателей были собраны сведения о демографических характеристиках целевой аудитории исследования. Для анализа информированности слушателей было проведено комплексное тестирование имеющихся знаний по ключевым тематическим разделам образовательной программы. Для диагностики готовности к ведению деятельности по культуре здоровья были применены следующие методы исследования: опрос, самооценка, тестирование.

Результаты диагностики знаний слушателей были оформлены в виде индивидуальных профилей — социограмм, что позволило каждому обучающемуся выявить и наглядно отобразить свои зоны риска и успеха по разделам образовательной программы и повысить уровень мотивации к получению знаний в заявленных областях. Для обеспечения дальнейшей индивидуализации траектории обучения в рамках социограмм была применена типовая классификация уровней результативности прохождения первичной диагностики (риск, напряжение, норма), каждый из которых подразумевал соответствующий пакет методического сопровождения.

Кроме того, на уровне районной системы образования было проведено исследование активности оздоровительной деятельности тех образовательных учреждений, чьи педагоги были направлены на курсы повышения квалификации.

Основные компоненты проведенной диагностики представлены в таблице 4.

Таблица 4 — Основные составляющие диагностики исследуемых групп

Разделы диагностики	Составляющие диагностики	Методы исследования	Результат
Диагностика слушателей повышения квалификации			
Общие сведения о педагогах	Сбор данных: пол, возраст, уровень образования, тип ОУ, должность стаж работы и т.д.	Анкетирование. (Анкета «Общие положения»)	Формирование социального портрета слушателя

Продолжение таблицы 4

Разделы диагностики	Составляющие диагностики	Методы исследования	Результат
Имеющиеся знания и представления в области здоровья	Тестирование по ключевым темам программы: – здоровье человека: понятие, составляющие, факторы влияния, – здоровьесберегающие технологии: понятие и виды, – методы воспитания культуры здоровья в ОУ, – правильное питание, – проектирование оздоровительной деятельности ОУ	Тестирование (Авторская анкета «Проектирование индивидуального образовательного маршрута слушателей системы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» - см. Приложение А)	Выявление имеющихся представлений по тематике здоровья, уточнение актуальных направлений обучения на уровне группы и конкретных слушателей
Физическое и социально-психологическое благополучие	Самооценка самочувствия, анализ состояния здоровья: общее состояние, наличие жалоб, частота посещения врача	Анкетирование, самоанализ и анализа внутришкольной статистики	Выявление индивидуальных ключевых зон, требующих внимания
	Анализ личностных характеристик (уровень тревожности, агрессии и т.д.), когнитивных функций (внимание, мышление, память), уровня креативности и т.д.	Психологическое тестирование, проективные методики: опросник К. Леонгарда, шкала тревожности Спилбергера, опросник «САН», «Поведение в конфликтных ситуациях» - тест Томаса, др.	
Уровень культуры здоровья	Выявление мотивации к ведению деятельности по культуре здоровья, анализ культуры здоровья педагогов как компонента культуры здоровья ОО	Анкетирование, самоанализ, проективные методики (Авторская анкета диагностики культуры здоровья педагога — см. Приложение Б)	Определение ключевых потребностей воспитания культуры здоровья. Выявление проблемных зон
Индивидуализация обучения	Определение ведущего канала восприятия; выявление индивидуальных целей, планирование результатов; определение предпочитаемых форм контроля; выявление пожеланий относительно построения учебного процесса и др.	Тестирования, проективные методики, анкетирование (Авторская анкета «Проектирование индивидуального маршрута слушателей повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»)	Формирование Рекомендаций к построению индивидуального маршрута

Продолжение таблицы 4

Разделы диагностики	Составляющие диагностики	Методы исследования	Результат
Диагностика на уровне косвенных участников исследования			
На уровне ОУ и района	Анализ эффективности и активности оздоровительной деятельности ОУ района, чьи сотрудники прошли обучение	Авторская анкета «Ресурсная карта оздоровительной деятельности ОУ района» — см. Приложение Г	Анализ эффективности мероприятий повышения квалификации и воплощения педагогами полученных знаний
Опрос экспертов	Выявление противоречий в СПК, формирование оптимального тематического планирования в рамках образовательной программы	Анкетирование экспертов: Приложение В	Определение проблемных аспектов, получение рекомендаций по содержанию наполнению программы обучения

Таким образом, на основе диагностики: слушатели проанализировали свои знания и представления в рамках тематик образовательной программы повышения квалификации, выявили зоны риска и успеха, получили исходную диагностическую информацию для совершения обоснованного выбора мероприятий вариативного модуля программы, повысили уровень мотивации к получению знаний и формированию навыков в рамках тематики.

Кроме того, (по запросу) слушатели получили адресные корректирующие рекомендации оздоровительного характера (комплексы по физической культуре, рациону питания и т.д.), подобранные на основе результатов диагностики.

В целом, диагностический этап позволил педагогам провести комплексный самоанализ, на основе которого разработать индивидуальную траекторию обучения в рамках повышения квалификации.

Участниками исследования были представители системы образования: дошкольных образовательных учреждений (далее — ДОУ) и общеобразовательных учреждений (далее — ОУ), общим количеством 160 чел.

Возраст слушателей распределился следующим образом. В рамках исследуемой выборки сотрудники учреждений дошкольного образования находились в более молодой возрастной категории относительно сотрудников ОУ. Так,

среди сотрудников ДОУ: 35% слушателей не достигли 30 лет, 25 % находились в возрастном диапазоне от 30 до 40 лет, 30% сотрудников были старше 40 лет, в предпенсионном возрасте или пенсионном находились 10% педагогов.

Возраст сотрудников ОУ распределился следующим образом: 5% педагогов — младше 30 лет; 20 % сотрудников представляли возрастную категорию от 30 до 40 лет; наибольшее количество педагогов (60%) попали в промежуток от 40 лет до пенсионного возраста; 15 % педагогов ОУ — представители околопенсионного и пенсионного возраста. Было установлено, что высшее образование более характерно для педагогов ОУ (90%), в то время как процент сотрудников ДОУ, имеющих высшее образование (в рамках выборки), составил 63%.

Опыт работы сотрудников ОУ и ДОУ в рамках выборки представлен на рисунке 4.

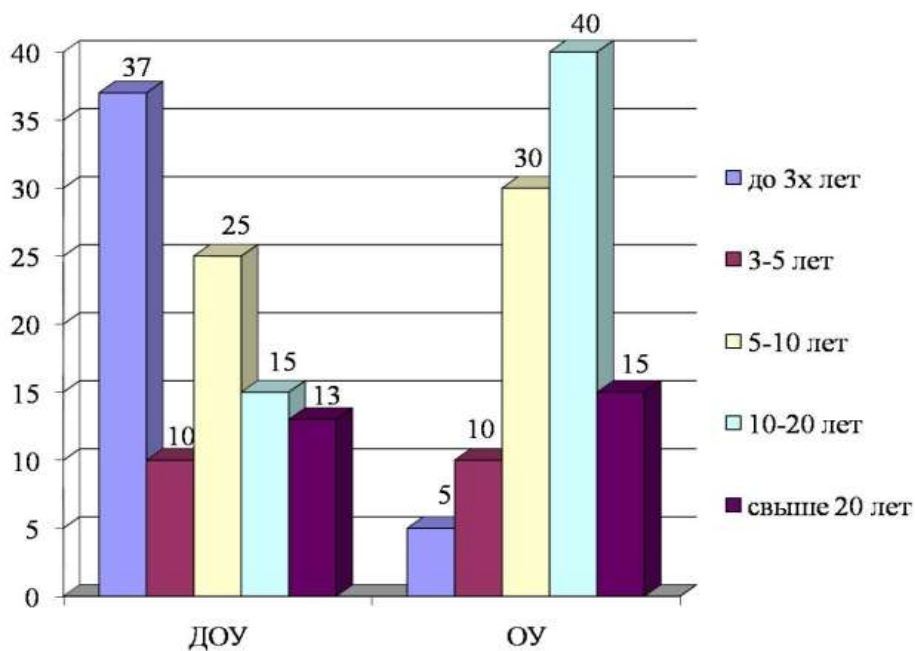


Рисунок 4 — Опыт работы слушателей.

Как видно из рисунка 4, стаж работы до 3х лет преобладал у воспитателей ДОУ (37%), в то время как педагоги ОУ с небольшим опытом работы представляли лишь 5% слушателей. Педагоги ОУ характеризовались высокими показателями стажа работы: опыт работы 40% сотрудников ОУ — от 10 до 20 лет. Подобное распределение обусловлено следующими основными аспектами: во-

первых, в дошкольных учреждениях, как правило, ниже общий средний возраст сотрудников. Во-вторых, тематика оздоровительной деятельности находилась в ведении молодых сотрудников, недавно работающих в ДОУ. В свою очередь, сотрудники ОУ, занимающиеся тематикой здоровья и посещающие курсы по данному разделу, представляли собой учителей-предметников или педагогов начальных классов, давно работающих в ОУ.

Кроме того, с целью повышения эффективности и индивидуализации образовательного процесса, было принято во внимание распределение должностей. 12% слушателей являлись представителем администрации ОУ и ДОУ (заместители директора по воспитательной работе, руководители Службы здоровья и т.д.), 9% слушателей курсов являлись методистами, 25% слушателей работали воспитателями в ДОУ или группы продленного дня в ОУ. Педагоги начальной, основной и средней школы суммарно представляли собой более половины слушателей — 54 %.

Таким образом, в рамках образовательного процесса были выявлены и учтены индивидуальные потребности слушателей, обусловленные их возрастными, квалификационными и должностными особенностями.

Изначально имеющиеся у педагогов знания и представления в области здоровья анализировались по следующим основным направлениям: здоровье человека (понятие, составляющие, факторы влияния и т.д.); здоровьесберегающие технологии (понятие и виды); методы воспитания культуры здоровья у учащихся и воспитанников; проектирование оздоровительной деятельности ОУ; психологическое здоровье участников образовательного процесса и другие. Результаты позволили индивидуализировать и актуализировать процесс преподнесения материала и распределились следующим образом (рисунок 5).

Из рисунка 5 видно, что низким уровнем информированности о здоровье человека характеризовались 32% слушателей, в то время как средним 40% и высоким — 28% слушателей. Степень информированности о понятии и видах здоровьесберегающих технологий была представлена следующим соотношением: низкий уровень был выявлен у 63% педагогов, средний — у 22%, в то время как

высокий уровень был отмечен у 15% слушателей. Низким уровнем информированности об основных направлениях и методах воспитания культуры здоровья обладали 14% педагогов в рамках выборки, средним — 38% слушателей, в то время как высоким характеризовались 48% диагностируемых.



Рисунок 5 — Уровень первичной информированности педагогов.

В отношении имеющихся знаний в области технологий проектирования оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности ОУ были получены следующие результаты: направление было представлено в зоне риска у 81% слушателей, в зоне напряжения — у 14%, в зоне нормы — у 5% педагогов. Данная картина была обусловлена тем, что сфера проектирования, как правило, представлена в деятельности административных сотрудников, внешних (привлеченных) специалистов, а также сотрудников учреждений, имеющих статус инновационной площадки, однако в рамках выборки данные категории практически не фигурировали.

Степень информированности о психологическом здоровье участников образовательного процесса и методах его оптимизации была представлена следующими количественными показателями: низкий уровень выявлен у 62% педагогов, средний — у 20%, высокий — у 18% слушателей. Завершающим показателем блока информированности была тематика правильного питания. Ответы субъек-

тов выборки распределились следующим образом: низкий уровень информированности выявлен у 35%, средний — у 55%, высокий — у 10% педагогов.

В целом, выявленный уровень первичной информированности был обусловлен непрофильностью общей тематики для педагогов, а также выбором кандидатур для прохождения повышения квалификации: зачастую педагоги, отправленные на курсы, предварительно не были связаны с данным направлением деятельности — курс был «первым знакомством» слушателей с тематикой.

По желанию слушателей, в качестве компонента культуры здоровья образовательной организации была продиагностирована личностная составляющая культуры здоровья педагога (выделенная, согласно структуре понятия «культура здоровья педагога», рассмотренной в главе 1).

Диагностика ценностного отношения показала, что 90% педагогов имели представления об общих принципах здорового образа жизни, таких как: значимость соблюдения основ правильного питания, внедрения элементов двигательной активности, соблюдения режима дня, отсутствия вредных привычек и т.д. Однако в результате диагностики реального соблюдения положений ЗОЖ на практике были получены данные, представленные на рисунке 6.

Соблюдение некоторых аспектов ЗОЖ



Причины несоблюдения ЗОЖ

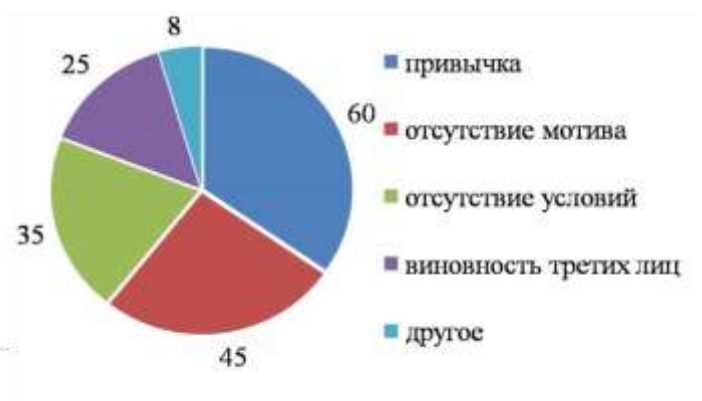


Рисунок 6 — Результаты диагностики культуры здоровья слушателей.

Из диаграмм, приведенных на рисунке 6, видно, что соблюдали заявленные принципы ЗОЖ, в среднем, 20% слушателей.

Данные распределились следующим образом: правильное питание соблюдали 9%; двигательная активность (чаще всего, в виде физкультминуток на уроках и небольших зарядок) была представлена в жизнедеятельности 42,5% педагогов; режим сна соблюдали 15% субъектов выборки. Слушателями были выделены следующие основные причины несоблюдения ЗОЖ (педагоги могли выбрать несколько вариантов ответа): наличие сформированной привычки ведения определенного образа жизни («все так давно делают») отметили 60% слушателей; отсутствие четкой мотивации к внедрению изменений («мне и так хорошо») указали 45% опрошенных педагогов. Отсутствие созданных условий для перехода на ЗОЖ («нет времени / подходящей еды / нехватка финансов и т.д.») привели в качестве причины 35% сотрудников ОУ. Вина третьей стороны («пока кормлю мужа, ребенка» / «в гости приехала бабушка и т.д.») указали 25% респондентов. Кроме того, в ситуации ухудшения здоровья 22% педагогов занимали выжидательную позицию («хочу, чтобы все как-то само образовалось») и лишь 9% составляли план действий и следовали ему, 8% начинали внедрять изменения в свой образ жизни.

Исследование социально-психологического благополучия педагогов показало, что, в среднем, 69% испытывали чувство усталости на работе, 45% отмечали подавленное настроение. Обобщенные результаты диагностики социально-психологического благополучия слушателей представлены на рисунке 7.

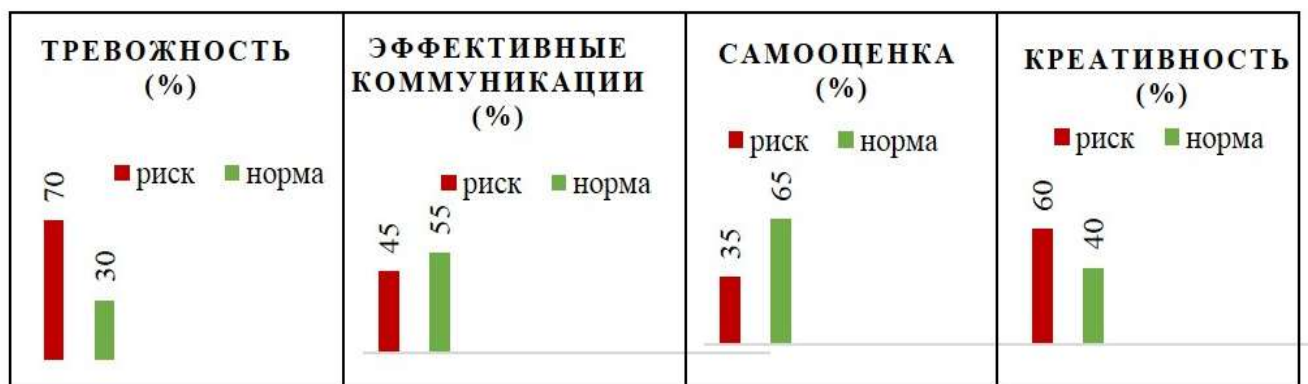


Рисунок 7 — Результаты психологического тестирования слушателей.

Из рисунка 7 видно, что повышенный уровень тревожности и стресса был отмечен у 70% респондентов; потребность в развитии эффективных коммуникаций была выявлена у 45%, необходимость оптимизации самооценки — у 35%; низким уровнем креативности характеризовались 60% опрошенных.

Следует отметить, что каждый блок результатов диагностики конкретного слушателя мог быть представлен в двух основных вариациях. Во-первых, выявлялось наличие затруднений различной степени, что соответствовало уровням результативности: «риск» и «напряжение». Во-вторых, направление могло быть классифицировано как индивидуальная лидирующая потребность слушателя в рамках блока, что соответствовало уровню «риск» с максимальным количеством баллов относительно других аспектов, представленных в диагностике (это позволяло выстроить адресную траекторию обучения по программе).

Таким образом, для каждого педагога была выявлена наиболее проблемная зона из числа диагностируемых: тревожность / эффективные коммуникации / самооценка / креативность, что являлось значимым фактором при построении маршрута обучения. Обобщенные данные сопоставления проблемных зон, наиболее распространенных в рамках выборки, представлены в виде рисунка 8.

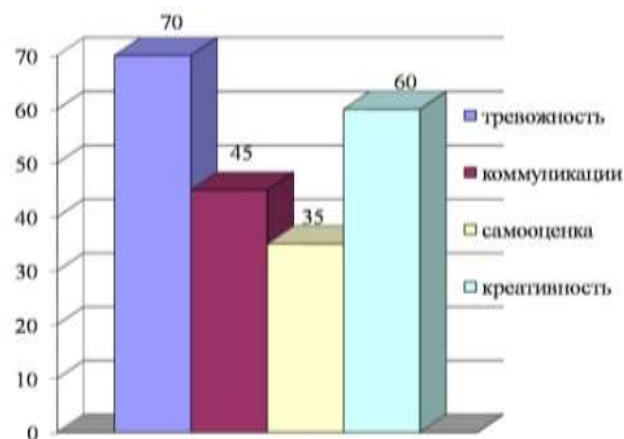


Рисунок 8 — Сопоставление наличия проблемных зон социально-психологического благополучия педагогов.

Заключительный блок первичной диагностики был нацелен на уточнение пожеланий педагогов относительно организации учебного процесса. 95% слуша-

телей указали систему методического сопровождения как чрезвычайно важный элемент организации образовательного процесса. Распределение предпочитаемых форм контроля представлены на рисунке 9.

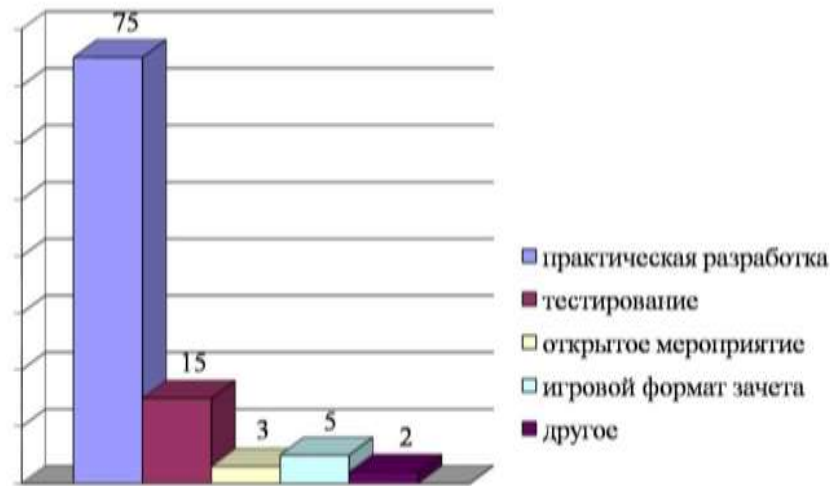


Рисунок 9 — Предпочитаемые слушателями формы контроля.

Из рисунка 9 видно, что 75% педагогов указали практическую разработку, созданную на основе применения полученных знаний и сформированных компетенций. Тестирование в качестве контроля знаний было выбрано 15 % педагогов; игровой формат зачета предпочли 5% педагогов; открытое мероприятие в качестве итоговой формы отчетности указали 3% слушателей.

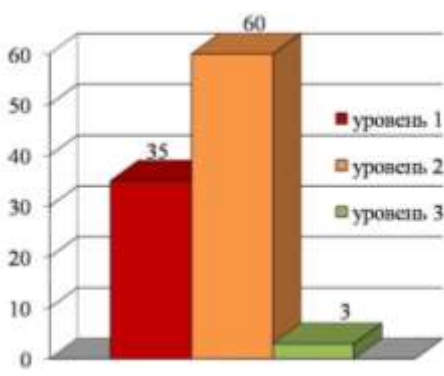
Обобщая результаты первичной диагностики, можно сделать вывод о том, что сотрудники сферы образования, как правило, не обладают специальными знаниями в области здоровья и ЗОЖ. Во многом направления информированности напрямую связаны с преподаваемой дисциплиной: биология / ОБЖ / физическая культура и т.д. В целом, педагоги нуждаются в целенаправленном формировании знаний о проектировании и реализации деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья.

Кроме того, следует учитывать, что представители сферы образования отличаются высокими показателями опыта работы, что должно быть учтено при выборе подходов, методов и форм обучения.

Результаты анализа образа жизни слушателей показали, что педагоги в большей степени заявляют о значении ЗОЖ, декларируют его определяющее начало, однако в своей жизни представители данной целевой группы не придерживаются большей части осознаваемых правил и принципов культуры здоровья, объясняя свое поведение как нехваткой конкретных знаний в данной области, так и отсутствием времени и возможности для оптимизации образа жизни, в связи с повышенным уровнем стресса, нерационально организованным режимом дня и т.д. Довольно большой процент опрошенных отметили, что сегодняшний образ жизни их устраивает. Примечательно, что после прохождения обучения и получения специальных знаний педагоги пересмотрели свое мнение: отметили свой режим как неблагоприятный и сформировали направления по его совершенствованию, а также определили основные способы самомотивации к переходу на новый образ жизни.

Результаты анализа каждого блока мониторинга были представлены в виде индивидуальных социограмм. Были выделены следующие основные комбинации результатов, полученных на основе проведенной диагностики, обобщенные варианты которых представлены в таблице 5.

Таблица 5 — Обобщенные характеристики групп на основе диагностики

Диаграмма	Группа	Индивидуализация последующей работы								
 <table><caption>Данные диаграммы</caption><thead><tr><th>Уровень</th><th>Значение</th></tr></thead><tbody><tr><td>уровень 1</td><td>35</td></tr><tr><td>уровень 2</td><td>60</td></tr><tr><td>уровень 3</td><td>3</td></tr></tbody></table>	Уровень	Значение	уровень 1	35	уровень 2	60	уровень 3	3	Группа 1 Стабильно низкие показатели (зона риска)	– расширение спектра мероприятий в рамках вариативного модуля, – предоставление комплексного методического сопровождения образовательной деятельности слушателей (пособий, презентаций и т.д. по всем заявленным тематикам курса)
	Уровень	Значение								
уровень 1	35									
уровень 2	60									
уровень 3	3									
	Группа 2 Ярко выраженные сектора риска	– формирование рекомендаций, содержащих наиболее актуальные разделы для выбора в рамках вариативного модуля, – предоставление комплексного сопровождения для выявленных «зон риска», краткого обобщающего материала для «зон напряжения», а также пакета самоконтроля и кейсовых ситуаций для «зон нормы»								

Продолжение таблицы 5

Диаграмма	Группа	Индивидуализация последующей работы
	Группа 3 Стабильно высокие показатели	– предоставление материалов для самоконтроля и применения знаний, – вовлечение в тьюторскую систему взаимодействия, – вовлечение в совместную разработку мероприятий и материалов в рамках тематик программы

Группа 1: слушатели со стабильно низкими показателями. Данная группа характеризовалась низкими результатами (преобладанием «зон риска») по всем подтемам раздела диагностики. При этом невозможно выделить наиболее или наименее ярко выраженную проблемную зону. В рамках выборки исследования в данную группу попало 35% слушателей.

Индивидуализация работы с данной группой слушателей была представлена двумя основными направлениями. Во-первых, обучающимся предлагалось выбрать наиболее предпочтительные для них мероприятия вариативного модуля (при этом представители данной группы получали возможность посещения большего количества образовательных мероприятий). Во-вторых, в рамках модуля методического сопровождения слушатели получали комплексный пакет методических материалов (пособий, презентаций, памяток и т.д.), посвященных всем тематикам данного раздела диагностики. Это способствовало формированию соответствующих знаний и установок у целевой аудитории.

Группа 2: слушатели с ярко выраженными секторами риска. Данная группа характеризовалась тем, что в ходе диагностики были выявлены отдельные направления, которые представляют собой «зоны риска» — нуждались в корректировке и доработке, в то время как показатели по остальным разделам находились в зоне «напряжения» или «нормы». В рамках исследования в данную группу вошли 60% слушателей.

С обучающимися велась следующая индивидуализация работы: во-первых, слушатели получали конкретные рекомендации относительно того, какие блоки мероприятий вариативного модуля необходимо посетить (данные раз-

дела соответствовали выявленным «зонам риска»). Так, в случае, если у обучающегося была выявлена проблемная зона, отражающая уровень информированности в области основных понятий правильного питания, то в рамках вариативного модуля слушателю рекомендовалось выбрать блок «Правильное питание». Во-вторых, слушатели получали пакет методического сопровождения, соответствующего выявленным уровням.

Группа 3: слушатели со стабильно высокими показателями (преобладание «зоны нормы»). Данная группа характеризовалась исходным уровнем подготовки, что нашло свое подтверждение в высоких показателях по всем разделам диагностики. В рамках выборки данная группа составила 5%. Слушатели из данной группы получали индивидуализированные задания в рамках программы, а также в ряде случаев выполняли роль тьюторов.

Таким образом, каждой выделенной группе соответствовали свои характеристики и стратегии взаимодействия, что позволило обеспечить индивидуализацию образовательного процесса в системе повышения квалификации.

3.2. Показатели процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

В параграфе представлены результаты анализа показателей процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», организованного в структурах районного и городского уровней.

Методы исследования, используемые на данном этапе констатирующего эксперимента, можно свести к следующим: анкетирование и интервьюирование экспертов, экспертиза образовательных программ, опрос слушателей.

Результаты диагностики обобщены в матрицу SWOT-анализа¹, где наряду с сильными сторонами и перспективами, представлены выявленные экспертами проблемные аспекты процесса повышения квалификации педагогов по направлению оздоровительной деятельности образовательного учреждения (таблица 6).

Таблица 6 — SWOT-анализ процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Внутренняя среда	Внешняя среда
S: сильные стороны повышения квалификации – Активизация системы повышения квалификации по тематике здоровьесбережения: повышение количества мероприятий, нацеленных на формирование у педагогов компетентностей в области ведения оздоровительной деятельности образовательного учреждения. – Наличие научно-практических разработок в области сохранения и укрепления здоровья учащихся (воспитанников) и педагогов.	O: возможности – Включенность проблемы здоровья в большинство нормативных документов, регламентирующих деятельность ОУ. – Наличие государственного и социального заказа на ведение работы по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. – Рост общественной активности населения, в том числе, в области здоровья.
W: слабые стороны повышения квалификации – Отсутствие индивидуализации процесса обучения, что выражается либо в отсутствии вариативной части, либо во внедрении вариативных модулей исходя исключительно из должности педагога, без учета запроса слушателя и предоставления педагогу возможности выбора определенных тематик в рамках программы. – Отсутствие внимания к культуре здоровья педагога. Негативное воздействие на психологическое благополучие педагога, отсутствие внимания к моральному комфорту слушателей. – Негативные характеристики материала, нерационально выбранные формы мероприятий. – Отсутствие полноценной методики оценки эффективности освоения программы. – Отсутствие гибкого и практикоориентированного методического сопровождения. – Нарушение гигиенических характеристик при построении образовательного процесса.	T: угрозы, риски – Низкий уровень межведомственной координации и сетевого взаимодействия учреждений, отсутствие единой нормативной модели взаимодействия разнопрофильных специалистов в области здоровья. – Ограниченность финансовых ресурсов системы образования. – Недостаточная координация научно-методического сопровождения деятельности ОУ по обеспечению здоровья. – Недооценка значимости здоровья и физической культуры администрацией и педагогами ОУ. – Недостаточный контроль результативности деятельности ОУ, в т.ч. уровневой дифференциации эффективности ОУ в данной области.

¹ SWOT-анализ является методом обобщения выявленных факторов внутренней и внешней среды анализируемого объекта, процесса или явления, представляет собой аббревиатуру, расшифровывающуюся следующим образом: S (Strengths) — сильные стороны; W (Weaknesses) — слабые стороны; O (Opportunities) — возможности; T (Threats) — угрозы.

Из таблицы видно, что были выявлены основные недостатки в организации и осуществлении повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения». Показатель «Отсутствие индивидуализации процесса обучения» свидетельствовал о том, что программы повышения квалификации не обеспечивали полноценного уровня индивидуализации и не были нацелены на построение гибкой системы обучения, учитывающей особенности образовательных учреждений, а также запросы самих слушателей. Было выявлено, что образовательные программы не подразумевали учета реального уровня первичной подготовленности слушателей (лишь в некоторых случаях система повышения квалификации предусматривала дифференциацию первого и последующих лет обучения, однако реальный уровень знаний и компетенций на начальном этапе не принимался во внимание).

Кроме того, было установлено, что в большинстве случаев повышение квалификации по данному направлению являлось для педагогов навязанной и/или вынужденной необходимостью (следовательно, слушатели характеризовались низким уровнем мотивации). В свою очередь те педагоги, которые посещали курс добровольно, нуждались в уточнении программы, так как демонстрировали высокий уровень мотивации и изначальной подготовки. Вышеуказанные условия способствовали увеличению различий внутри группы слушателей: при отсутствии индивидуализации повышения квалификации педагоги, характеризующиеся высоким исходным уровнем подготовки, были склонны воспринимать обучающие мероприятия как потерю времени; в то время как менее просвещенные в рамках тематики коллеги не успевали осознать материал полноценно, что приводило к снижению качества обучения для всех категорий слушателей. Кроме того, в рамках одной группы обучающихся, как правило, были представлены различные по должности и профилю сотрудники: педагоги начальной школы, психологи, социальные педагоги, учителя гуманитарного цикла, представители естественнонаучной тематики, сотрудники ДОУ и т.д. В целях повышения эффективности образовательного процесса представлялось целесообразным осуществление варьирования материала, исходя из особенностей слушателей.

Однако учет специфики деятельности педагогов либо отсутствовал, либо реализовывался в ущерб гибкости образовательного процесса и его содержательного наполнения: существующие на уровне городской системы повышения квалификации программы предполагали возможность посещения фиксированных модулей, сформированных для различных должностей, однако это лишало педагога возможности осуществления самостоятельного подбора тематик в рамках образовательной программы.

Выделенный показатель «Отсутствие гибкого методического сопровождения» свидетельствовал о том, что зачастую материалы курса не предоставлялись слушателям (во избежание нарушения авторских прав лектора), что существенно снижало как качество усвоения материала, так и вероятность его дальнейшего применения педагогами в работе с детьми.

Показатель «Отсутствие внимания к культуре здоровья самого педагога» нашел свое отражение в следующем: программы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» в качестве основной (и, как правило, единственной) цели обучения рассматривали предоставление знаний и формирование компетенций в области организации деятельности педагога по сохранению и укреплению здоровья учащихся. При этом уровень культуры здоровья самого педагога не включался ни в систему целеполагания, ни в критерии эффективности.

В ходе исследования были выявлены и подтверждены рассмотренной в главе 1 теоретической базой следующие основные закономерности, отображающие влияние уровня культуры здоровья педагога (как компонента культуры здоровья образовательной организации) на эффективность оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности ОУ. Основным параметр — взаимосвязь уровня культуры здоровья педагога с частотой и качеством проводимых им воспитательных мероприятий по здоровому образу жизни: педагоги, соблюдающие принципы ЗОЖ, демонстрировали более высокую вовлеченность в тематику, что выражалось в положительной динамике показателей активности проведения мероприятий по вопросам ЗОЖ.

Кроме того, педагоги с более высоким уровнем культуры здоровья характеризовались высокой степенью социально-психологического благополучия, что обуславливало положительный стиль взаимодействия с учащимися и общий психологический комфорт последних. Третий фактор влияния уровня культуры здоровья педагога на эффективность оздоровительной деятельности ОУ в целом — предоставление учащимся и воспитанникам личного примера. Как правило, школьники включали личный пример педагога в набор значимых факторов, влияющих на их восприятие информации о культуре здоровья, и либо подтверждающих, либо опровергающих предоставляемую информацию по тематике ЗОЖ.

Таким образом, эффективность деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, напрямую взаимосвязана с уровнем культуры здоровья педагога. Однако данный параметр, как правило, не включается в цели и критерии эффективности реализации образовательных программ повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Показатель «Гигиенические качества образовательного процесса» подразумевал следующее: как показало исследование, зачастую образовательный процесс повышения квалификации строился без учета гигиенических факторов, таких как: работоспособность и ее периоды, показатели места проведения мероприятия (освещенность, проветривания и т.д.), соотношение динамики и статики и т.д. В большинстве случаев педагоги посещали мероприятия системы повышения квалификации после основной работы, образовательный процесс основывался на монологе лектора, слушатели были вынуждены сидеть в статичных позах, не отслеживалось состояние кабинетов. Таким образом, организация образовательного процесса противоречила целям здоровьесбережения.

Следующий негативный фактор, выделенный экспертами и слушателями, — отсутствие актуализации материала. Из-за обилия информации педагоги попадали в условия, в которых затруднялись самостоятельно адаптировать предоставляемый универсальный материал применительно к специфике своего пред-

мета или направления деятельности. В некоторых случаях у слушателей не было сформировано понимание, зачем нужны те или иные технологии, какую роль они могут играть и т.д. Таким образом, опрошенные учителя отмечали низкую степень усвоения материала, поскольку информация не была актуализирована. Кроме того, был отмечен неоправданно высокий уровень теоретизированности материала, его оторванность от практики и реальности ОУ, а также односторонность подхода к трактовке деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья. Формы, используемые в процессе повышения квалификации, зачастую предполагали пассивное участие слушателей: чаще всего лектор (ведущий курсов) проводил мероприятия в формате монолога, изредка вовлекая слушателей в образовательный процесс.

Было также выявлено «отсутствие внимания к психологическому комфорту слушателей»: часто образовательный процесс в рамках программы повышения квалификации оказывал негативное воздействие на психологическое состояние педагогов, что было обусловлено следующими основными факторами: обязательным характером посещения мероприятий (порой навязанным или вынужденным), отсутствием интерактивных технологий обучения, а также особенностями педагогического стиля взаимодействия самого преподавателя повышения квалификации. В результате вышеуказанных причин педагоги регулярно оказывались в состоянии стресса, что негативно сказывалось как на их социально-психологическом благополучии, так и на характере дальнейшего взаимодействия с учащимися. Таким образом, в некоторых случаях система повышения квалификации, нацеленная на построение оздоровительной деятельности ОУ, становилась косвенным фактором ухудшения состояния здоровья участников образовательного процесса.

Показатель «Отсутствие полноценной методики оценки эффективности освоения программы» подразумевал, что в большинстве случаев мониторинг эффективности сводился к контрольным мероприятиям: тестам, защите проектов и т.д. При этом отсутствовал учет индивидуальной динамики слушателей:

педагоги, изначально обладающие высоким уровнем подготовки, показывали на контрольных мероприятиях закономерно высокие результаты, однако их индивидуальная динамика при этом оставалась неизменной.

Кроме того, в ходе исследования было выявлено, что система оценки эффективности реализации образовательной программы не учитывала косвенных получателей эффекта — учащихся и воспитанников тех педагогов, кто прошел повышение квалификации, а также динамику активности оздоровительной деятельности на уровне образовательного учреждения, однако улучшение здоровьесберегающей деятельности ОУ являлось заявленной целью реализации образовательных программ. Таким образом, целеполагание образовательной программы и система оценки эффективности ее реализации коррелировали между собой неполноценно.

В рамках исследования были спроектированы мероприятия по оптимизации выявленных недостатков.

3.3 Разработка модели индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Модель индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», разработанная в ходе исследования, основывается на трех группах предпосылок, содержание которых было более подробно описано в главах 1 и 3.

Во-первых, модель обусловлена методологической базой (Гл.1, параграф 1.1). Во-вторых, модель основывается на особенностях парадигмы системы образования: социальном заказе и векторе политики системы образования, актуализирующих направление деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, в системе повышения квалификации, что

подтверждается современной нормативной базой (Гл.1, параграф 1.2). Третьим блоком, обусловившим актуальность модели, явились результаты опроса экспертов и педагогов, в ходе которого были выявлены: характеристики слушателей (Гл.3, параграф 3.1), среди которых: низкий уровень специальных знаний в области оздоровительной деятельности ОУ; неоптимальность образа жизни и т.д.; а также выявленные недостатки в организации образовательного процесса на курсах повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» (Гл.3, параграф 3.2).

Говоря о процессе моделирования, необходимо принять во внимание алгоритм проектирования образовательных систем, обоснованный А.О. Кравцовым (Кравцов А.О. Проектирование воспитательной системы школы в контексте поликритериального подхода к анализу педагогической действительности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 24 с.), включающий в себя восемь основных этапов: «предпроектный; организационный; понятийного и ситуативного самоопределения; ценностно-смыслового самоопределения; концептуализации, программирования; реализации проекта; рефлексии». Социально-педагогические условия проектирования обоснованы автором с позиции поликритериального подхода к анализу деятельности образовательных систем. Автором разработана методика оценки эффективности проектирования воспитательной системы ОУ, в которую вошли критерии по двум направлениям: эффективности проектировочного процесса и эффективности становления и развития проектируемой системы.

С использованием полученных теоретических и экспериментальных данных, разработана модель индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Исходя из требований к применению метода моделирования, определены:

- компоненты модели и их назначение;
- связи между компонентами и их содержанием;
- факторы индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов, обеспечивающие моделирование вариативности этого процесса;

– значимые связи взаимодействия факторов, поддерживающие вариативность содержания процесса повышения квалификации педагогов по выбранному направлению.

Модель индивидуализации основана на взаимодействии факторов, поддерживающих вариативность содержания процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» и включает в себя целевой, содержательный, процессуальный и рефлексивный компоненты (рисунок 10).

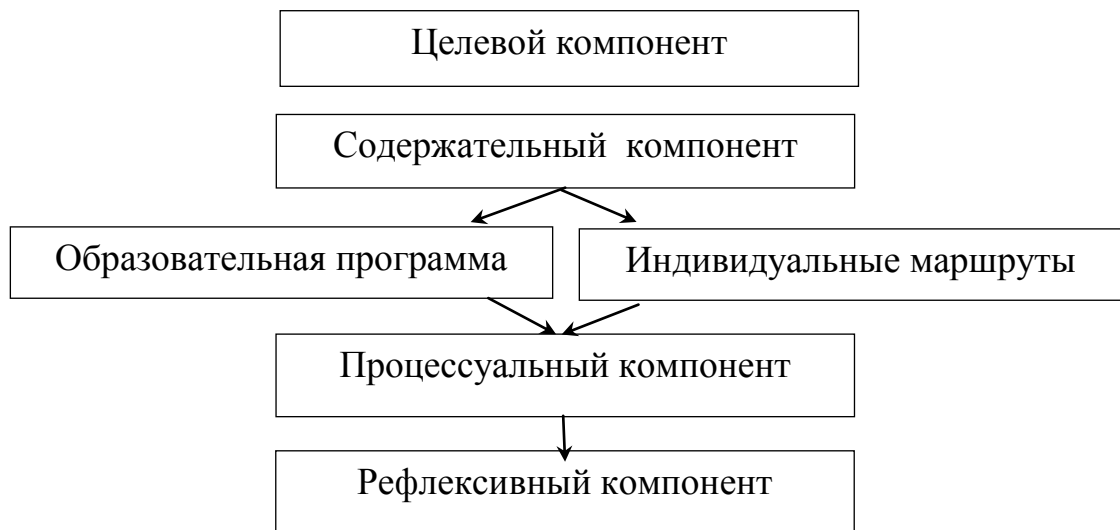


Рисунок 10 — Компоненты модели индивидуализации повышения квалификации педагогов.

Целевой компонент ориентирует на подготовку специалиста, способного к реализации идей формирования культуры здоровья образовательной организации.

Содержательный — основывается на образовательной программе, имеющей возможности дифференцированно-тематической корреляции ее модулей и построения индивидуального маршрута повышения квалификации.

Процессуальный компонент предоставляет условия для реализации индивидуальных образовательных маршрутов слушателей курсов повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного

учреждения», спроектированных с учетом специфики ОУ и профессиональных потребностей и запросов конкретного слушателя (или группы обучающихся).

Рефлексивный — способствует анализу эффективности индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»: на уровне слушателей и на уровне образовательных организаций (посредством мониторинга деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья).

Процесс повышения квалификации проанализирован с позиций системного подхода, результатом чего стало обоснование *системных факторов индивидуализации*, обеспечивающих моделирование вариативности:

- специфика (макро и микро): а) макро — на уровне образовательного учреждения: тип и специфика ОУ, основные показатели оздоровительной деятельности; б) микро — на уровне педагога: должность, первичная подготовленность, опыт работы, профессиональные интересы и потребности, ценности культуры здоровья и здорового образа жизни;
- типы: содержательная и процессуальная;
- вариации содержания: базовое и базовое «+» дополнительное (по выбору слушателей);
- средства: структура дифференцированно-тематической корреляции модулей образовательной программы, индивидуальные маршруты педагогов;
- этапы: диагностический, проективный, мотивационный, образовательный, рефлексивный.

Взаимодействие системных факторов индивидуализации повышения квалификации педагогов представлено на рисунке 11.

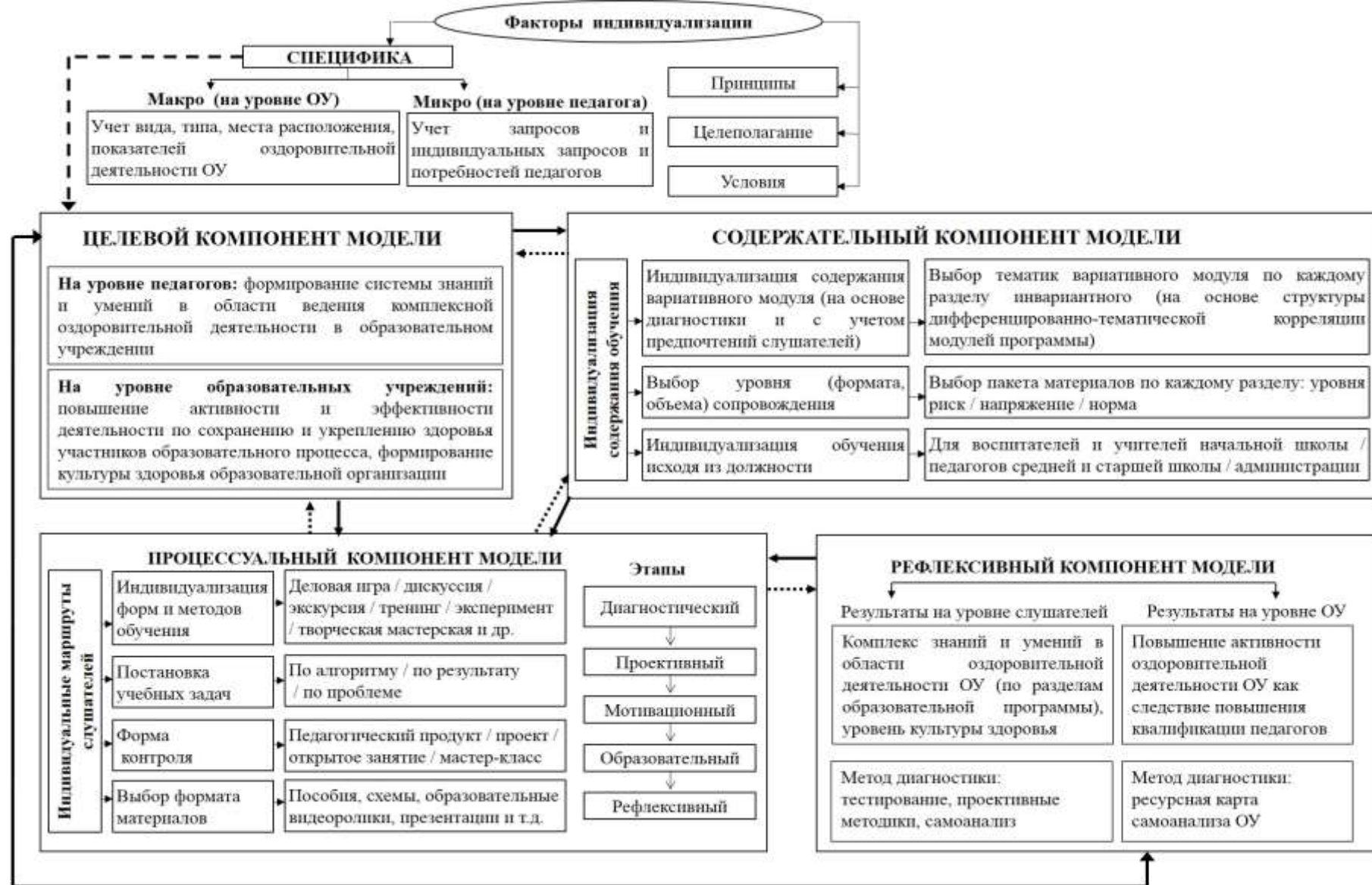


Рисунок 11 — Взаимодействие системных факторов индивидуализации повышения квалификации педагогов.

Таким образом, разработанная модель нацелена на увеличение эффективности образовательного процесса в системе повышения квалификации, что становится возможным благодаря внедрению комплекса циклично взаимосвязанных мероприятий, представленных в таблице 7.

Таблица 7 — Структура процесса повышения квалификации в рамках разработанной модели

Мероприятия	Описание	Содержание работ
Диагностика	Проведение комплексной диагностики (согласно тематическим направлениям): – первичной, – текущей, – итоговой	<i>Первичная диагностика:</i> анализ исходного состояния следующих основных показателей: общие данные (должность, тип ОУ); на уровне педагогов: имеющиеся знания по тематике; уровень культуры здоровья; предпочтения по организации учебного процесса и т.д.; а также показатели активности оздоровительной деятельности на уровне ОУ <i>Текущая диагностика:</i> выявление информированности и ценностного отношения по каждому тематическому разделу инвариантного модуля, выработка рекомендаций по выбору мероприятий вариативного модуля и системы сопровождения <i>Итоговая диагностика:</i> сбор данных, согласно разработанной модели оценки комплексной эффективности процесса повышения квалификации
Аналитика	Обработка результатов, выработка рекомендаций	Формирование индивидуальных профилей слушателей (социограмм). Обработка данных диагностики, согласно разработанной схеме оценки комплексной эффективности
Индивидуализация	Проектирование и реализация индивидуальных маршрутов повышения квалификации	Проектирование и реализация следующих аспектов: – определение наполнения и содержания вариативного модуля для конкретного слушателя, выбор вида сопровождения, – индивидуализация методов обучения, форм занятий, постановки задачи, контроля и т.д., – разработка корректирующих мероприятий
Обучение	Повышение квалификации	Повышение квалификации слушателей в рамках модулей программы

Моделирование индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов обеспечивает вариативность разработки индивидуальных маршрутов слушателей.

Индивидуальный образовательный маршрут — целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении преподавателями педагогической поддержки его самоопределения и самореализации (Тряпицына А.П. (Компетентностный подход в педагогическом образовании. Под ред. В.А. Козырева, Н.Ф. Радионовой, А.П. Тряпицыной. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. 391 с.), Логинова Ю.Н. (Логинова Ю.Н. Понятия индивидуального образовательного маршрута и индивидуальной образовательной траектории и проблема их проектирования // Библиотека журнала «Методист». 2006. № 9. С. 4–7), Лежнина Л.В. (Лежнина Л.В. Индивидуальный образовательный маршрут как инновация в профессиональной подготовке педагогов-психологов // Стандарты и мониторинг в образовании. 2009. № 2. С. 21–25), Популо Г.М. (Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2006. 23 с.) и др.).

В своем исследовании Л.Н. Бережнова (Бережнова Л.Н. Диагностическое отслеживание реализации образовательных программ. Ч.1. С. 118) обосновывает прикладные аспекты проектирования индивидуальных маршрутов для учащихся, а также содержательно наполняет сущность педагогической поддержки, которая трактуется как предоставление адресной помощи в период, наиболее оптимальный для адресата.

Индивидуальные маршруты повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» представляют собой процесс достижения целей образования в открытой системе элементов вариативности, ориентированных на учет профессиональных интересов и потребностей слушателей.

Индивидуальный маршрут основан на результатах проведенной диагностики и ориентирован на учет особенностей образовательных учреждений и самих слушателей. Возможности разработки индивидуальных маршрутов повышения квалификации (далее ИМПК) педагогов в системе элементов вариативности показаны в таблице 8.

Таблица 8 — Пути вариативности индивидуальных маршрутов повышения квалификации педагогов

№	Элементы маршрута	Описание
1	Концептуальный уровень элементов: совокупность целей и принципов ИМПК	Целеполагание ИМПК основывается на результатах первичной диагностики и включает: – создание условий для повышения активности и эффективности оздоровительной деятельности с учетом специфики образовательного учреждения, – формирование у педагогов знаний по ключевым разделам образовательной программы, повышение мотивации к оздоровительной деятельности как компонента культуры здоровья образовательной организации
2	Содержательный уровень элементов: содержание базового и базового«+»дополнительного образования, которое осваивается в процессе реализации ИМПК	ИМПК обеспечивают индивидуализацию следующих аспектов повышения квалификации: – наполнение и содержание вариативного модуля (в каждом разделе инвариантного модуля) слушателю предлагается выбрать подраздел, опираясь на предпочтения и результаты диагностики, – определение оптимального пакета методического сопровождения, исходя из опыта, уровня первичной подготовки и интересов слушателя, – разработку мероприятий по развитию культуры здоровья (по выбору педагогов) как компонента культуры здоровья образовательной организации
3	Процессуально-методический уровень элементов: совокупность методических приемов, способов организации учебной и внеучебной деятельности	Реализации ИМПК в процессе освоения содержания образования способствует разнообразие: – методов и приемов обучения, – форм организации обучения, – методического сопровождения, – форматов изложения учебного материала и т.д.

Более подробно содержание элементов ИМПК представлены в таблице 9.

Таблица 9 — Содержание основных элементов ИМПК

Показатель	Индивидуализация
Направление «Индивидуализация повышения квалификации»	
Индивидуализация содержательного наполнения вариативного модуля программы повышения квалификации	На основе результатов диагностики, оформленных в виде индивидуальных профилей и адресных рекомендаций, а также с учетом собственных предпочтений педагога, становится возможным обоснованный выбор слушателем направлений вариативного модуля (из числа предложенных), раскрывающих суть инвариантного модуля

Продолжение таблицы 9

Показатель	Индивидуализация
Выбор оптимального уровня методического сопровождения для каждого раздела программы	Разработанное разноуровневое методическое сопровождение предоставляет слушателю возможность выбора оптимального пакета материалов для каждого тематического раздела программы, исходя из результатов тестирования по разделу, а также самооценки потребностей и пожеланий
Индивидуализация процесса обучения исходя из должности слушателей	Для воспитателей ДОУ и учителей начальной школы: акцент на интерактивный характер обучения и вовлечение слушателей; решение задач, свойственных соответствующему возрасту детей
	Для педагогов основной и средней школы: акцент на задачи и методы их решения, свойственные учащимся среднего и старшего школьного возраста, освещение вопросов междисциплинарного взаимодействия учителей; более структурированный и сдержанный характер преподнесения материала
	Для представителей администрации: акцент на организационные механизмы внедрения и реализации оздоровительной деятельности ОУ, технологии проектирования, менеджмента и т.д.
Индивидуализация форм проведения занятий вариативно-го модуля	Уточнение форм обучения: деловая игра, дискуссия, наблюдение, тренинг, мозговой штурм, эксперимент, творческая мастерская и др. Кроме того, программой предусмотрено уточнение формы корпоративного обучения для образовательных организаций на уровне района: семинары в Информационно-методическом центре района / выездные семинары в ОУ / посещение открытых мероприятий и т.д.
Выбор формы постановки учебных задач и контроля	Подбор оптимального типа постановки учебной задачи: по алгоритму / по результату / по проблеме. Кроме того, образовательной программой предусмотрено несколько вариантов формы контроля, (по выбору слушателей): инновационный продукт / тематическая разработка / проект / открытое занятие / мастер-класс и др.
Индивидуализация методов и форм обучения на основе каналов восприятия	Индивидуализация с учетом ведущего канала восприятия слушателей: – визуалы: в рамках образовательного процесса: иллюстративные слайды, плакаты, памятки, схемы, рисунки, ассоциативные визуальные образы, специфические словесные конструкции, ролики, видеоподборка, презентации и т.д.; в рамках методического сопровождения: презентации, схемы, текст, – аудиалы: в рамках образовательного процесса: обсуждения, повторение, аудио-сопровождение, специфические словесные конструкции, аудио-лекции, подборка аудиокниг и передачи и т.д.; в рамках методического сопровождения: видео и аудиофайлы, – кинестетики: в рамках образовательного процесса: макеты (модели и т.д.), активное вовлечение в деятельность, событийный формат, акцент на впечатления, движения, специфические словесные конструкции и т.д.; в рамках сопровождения: видеофайлы, модели и т.д.

Продолжение таблицы 9

Показатель	Индивидуализация
Направление «Повышение культуры здоровья педагога как компонента культуры здоровья образовательной организации» (по запросу слушателей)	
Выявленные причины несоблюдения ЗОЖ (посредством разработанной системы анкет и проективных методик)	Низкий уровень информированности: слушатели не соблюдают основы ЗОЖ по причине их незнания (в том числе, в случае частичной неосведомленности). Мероприятия программы: активизация просветительской деятельности: лекции, семинары, круглые столы, конференции, встречи со специалистами различного профиля, экскурсии в профильные вузы и т.д.
	Низкий уровень мотивации: слушатели осознают основные пути укрепления здоровья, однако не проявляют желания следовать им. Мероприятия программы: внедрение системы мотивации к ЗОЖ
	Нехватка поддержки референтного окружения в вопросах ЗОЖ: образ жизни слушателей соответствует принятому в их окружении. Мероприятия программы: вовлечение во все виды командной работы: формирование "Клуба здоровых педагогов" в рамках вариативного модуля программы (с перспективой пролонгированного функционирования на уровне отдельных ОУ и района в целом), разработка педагогами конкретных методов мотивации семьи, коллег, друзей и т.д. в рамках проектной деятельности
	Отсутствие условий: слушатели мотивируют несоблюдение основ ЗОЖ исключительно отсутствием соответствующих условий: пространственных, финансовых и временных. Мероприятия программы: ознакомление с технологиями тайм-менеджмента и творческого мышления с целью дальнейшей самостоятельной разработки слушателями практических направлений оптимизации образа жизни
Определение ключевых потребностей в рамках воспитания культуры здоровья	Получение знаний: для обеспечения перехода на ЗОЖ слушателям достаточно предоставить информацию по данной тематике
	Дополнительная мотивация: слушатели отмечают, что нуждаются в мотивационной работе, формировании ценностных установок, способствующих актуализации знаний и применения их на практике
Выявление ключевых проблемных зон	Формирование навыков пропаганды ЗОЖ: в качестве основной тематической трудности обучающиеся выделяют и демонстрируют на основе результатов диагностики необходимость в совершенствовании навыков пропаганды культуры здоровья
	Самоанализ реального образа жизни слушателей и выявление наиболее проблемных направлений из числа следующих: питание, двигательная активность, вредные привычки, режим дня, психологическое состояние и т.д. Предоставление адресных рекомендаций

Таким образом, модель индивидуализации основана на взаимодействии факторов, поддерживающих вариативность содержания процесса повышения квалификации и реализуется посредством системы индивидуальных маршрутов.

Заключение по главе 3

Проведенный констатирующий этап педагогического эксперимента включал в себя два блока сбора и анализа данных: первый — опрос педагогов и проведение динамического мониторинга показателей деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья; второй — выявление особенностей подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» в структурах повышения квалификации.

В результате было установлено, что 75% опрошенных педагогов не обладали специальными знаниями в области здоровьесберегающих технологий; 48% интересовались практическими методами воспитания культуры здоровья и имели о них базовые представления; 5% имели опыт проектирования деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса; 10% педагогов были достаточно осведомлены в вопросах правильного питания. Более 90% опрошенных педагогов особую значимость отводили здоровому образу жизни и его принципам: правильного питания, двигательной активности, соблюдения режима сна, устранения вредных привычек и т.д., при этом, в среднем только 20% из них удавалось соблюдать перечисленные принципы на практике.

Полученные данные указывают на то, что педагогам необходима помощь в формировании знаний в области системной оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях и организация специальной профессиональной подготовки по данному направлению.

Опрос экспертов об особенностях повышения квалификации педагогов в структурах районного и городского уровней по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» позволил дифференцировать трудности и недостатки, к которым отнесены:

- нарушения гигиенических требований к образовательному процессу (учета работоспособности, санитарных норм, обеспечение соотношения динамики и статики и т.д.);
- недостаточность психологического комфорта в группах слушателей;
- отсутствие учета специфики образовательных организаций;
- неготовность индивидуализации процесса обучения на курсах;
- неоптимальность форм предоставления учебного материала;
- низкая эффективность методического сопровождения;
- непонимание культуры здоровья образовательной организации как системы ценностно-целевых установок поведения и взаимодействия участников образовательного процесса отдельно взятого социокультурного учреждения.

Было выявлено, что отсутствует также оценка корреляции между прохождением педагогами повышения квалификации по выбранному направлению и практическим применением полученных знаний в условиях образовательных организаций, которые они представляют. Позитивный результат оценки корреляции должен выражаться в положительной динамике активности деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья. Кроме того, было отмечено, что оценка эффективности освоения образовательной программы сводится к контрольным мероприятиям: тестам, защите проектов и т.д., при этом во многих случаях отсутствует учет персональной динамики слушателя: педагоги, изначально обладающие высоким уровнем подготовки, показывают на контрольных мероприятиях закономерно высокие результаты, но при этом их индивидуальная динамика остается неизменной.

Констатирующий этап педагогического эксперимента показал, что возможности индивидуализации процесса повышения квалификации используются не полностью. Анализ данных подтвердил необходимость совершенствования процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» и актуальность поиска путей устра-

нения проблемных аспектов (трудностей и недостатков), выявленных в структурах повышения квалификации педагогов.

С использованием полученных теоретических и экспериментальных данных, разработана модель индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения». Исходя из требований к применению метода моделирования, определены: компоненты модели и их назначение; связи между компонентами и их содержанием; факторы индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов, обеспечивающие моделирование вариативности этого процесса; значимые связи взаимодействия факторов, поддерживающие вариативность содержания процесса повышения квалификации педагогов по выбранному направлению. Модель индивидуализации основана на взаимодействии факторов, поддерживающих вариативность содержания процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» и включает в себя целевой, содержательный, процессуальный и рефлексивный компоненты.

– *Целевой* компонент ориентирует на подготовку специалиста, способного к реализации идей формирования культуры здоровья образовательной организации.

– *Содержательный* — основывается на образовательной программе, имеющей возможности дифференцированно-тематической корреляции ее модулей.

– *Процессуальный* компонент реализует индивидуальные образовательные маршруты педагогов — слушателей курсов повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» спроектированные с учетом специфики ОУ и профессиональных потребностей и запросов конкретного слушателя (или группы обучающихся).

– *Рефлексивный* — способствует анализу эффективности индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» на уровне слушателей курсов и на основе мониторинга активности деятельности образовательной

организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья.

Процесс повышения квалификации проанализирован с позиций системного подхода, результатом чего стало обоснование *системных факторов индивидуализации*, обеспечивающих моделирование вариативности:

- специфика (макро и микро): а) макро — на уровне образовательного учреждения: тип и специфика ОУ, основные показатели оздоровительной деятельности; б) микро — на уровне педагога: должность, первичная подготовленность, опыт работы, профессиональные интересы и потребности, ценности культуры здоровья и здорового образа жизни;
- типы: содержательная и процессуальная;
- вариации содержания: базовое и базовое «+» дополнительное (по выбору слушателей);
- средства: структура дифференцированно-тематической корреляции модулей образовательной программы, индивидуальные маршруты педагогов;
- этапы: диагностический, проективный, мотивационный, образовательный, рефлексивный.

Разработано и представлено взаимодействие системных факторов индивидуализации повышения квалификации педагогов. Моделирование индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов обеспечивает вариативность разработки индивидуальных маршрутов слушателей.

Индивидуальные маршруты повышения квалификации педагогов (ИМПК) по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» представляют процесс достижения целей образования в открытой системе элементов вариативности, ориентированных на учет профессиональных интересов и потребностей слушателей.

ИМПК включают в себя 3 уровня структурных элементов: концептуальный, содержательный, процессуально-методический. Концептуальный уровень элементов представляет собой совокупность целей и принципов ИМПК.

Целеполагание ИМПК основывается на результатах первичной диагностики и включает: создание условий для повышения эффективности деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, с учетом специфики образовательного учреждения, что реализуется посредством формирования у педагогов знаний по ключевым разделам образовательной программы и повышения мотивации к оздоровительной деятельности как компонента культуры здоровья образовательной организации.

Содержательный уровень элементов ИМПК подразумевает: содержание базового и базового«+»дополнительного образования, которое осваивается в процессе реализации ИМПК. Таким образом, обеспечивается индивидуализация следующих аспектов повышения квалификации: наполнение и содержание вариативного модуля: в каждом разделе инвариантного модуля слушателю предлагается выбрать подраздел, опираясь на предпочтения и результаты диагностики; определение оптимального сопровождения, исходя из опыта (или первичной подготовки) и интересов слушателя; разработку мероприятий по развитию культуры здоровья (по выбору педагогов).

Процессуально-методический уровень элементов - совокупность методических приемов, способов организации учебной и внеучебной деятельности. Реализации ИМПК в процессе освоения содержания образования способствует разнообразие: методов и приемов обучения, форм организации обучения, методического сопровождения, форматов изложения учебного материала и т.д.

Таким образом, возможности моделирования процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» представлены факторами, принципами, выбором методов и форм обучения, элементами вариативности разработки индивидуальных маршрутов повышения квалификации, что в совокупности обеспечивает индивидуализацию подготовки слушателей.

Глава 4**ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ МАРШРУТОВ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»**

В главе описана разработанная образовательная программа повышения квалификации педагогов, а также дифференцированно-тематическая корреляция ее модулей; представлена методика профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»; обобщены результаты статистической обработки совокупных данных, полученных по итогам экспериментального исследования.

**4.1 Структура и содержание образовательной программы повышения
квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность
образовательного учреждения»**

Образовательная программа повышения квалификации, разработанная в ходе исследования, построена на основе модульного принципа, который позволяет учесть индивидуальные особенности и потребности целевой аудитории. Программа рассчитана на 72 часа, распределенных в течение одного учебного года (сентябрь — май), и приведена в Приложении Д.

Актуальность общей тематики программы подтверждена социальным заказом, выраженным в государственной политике системы образования, что подтверждается соответствующей нормативной базой, а также запросом на формирование курса по данному направлению со стороны структур повышения квалификации. Разработанная образовательная программа была включена в

реестр программ повышения квалификации работников образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализуемых за счет бюджетных средств.

Образовательная программа состоит из трех модулей: инвариантный — обязательный к посещению — модуль; вариативный, в рамках которого слушатели могут посетить определенное количество мероприятий, выбрав тематики из предложенных направлений; а также модуль методического сопровождения.

Отличительной особенностью образовательной программы повышения квалификации педагогов является разработанная и апробированная структура дифференцированно-тематической корреляции модулей, позволяющей вовлечь слушателей в планирование ИМПК, суть которой заключается в следующем. По каждому разделу инвариантного модуля слушателю предлагается выбрать наиболее актуальное направление для дальнейшего изучения в рамках вариативного, подразумевающего более детальное и практикоориентированное рассмотрение тематик. Данный выбор основывается как на результатах проведенной диагностики, по итогам которой формируются адресные образовательные рекомендации, так и на предпочтениях самих слушателей.

Схематично дифференцированно-тематическая корреляция модулей по каждой теме программы представлена в таблице 10.

Из схемы видно, что одна из отличительных особенностей разработанной программы состоит в том, что каждый тематический раздел в рамках инвариантного модуля сопровождается соответствующим диагностическим аппаратом, на основе результатов которого, оформленных в виде индивидуального профиля, слушатель определяется с выбором конкретных направлений мероприятий к посещению (из числа предложенных) в рамках вариативного модуля, а также индивидуальными образовательными и воспитательными целями, достижение которых реализуется в рамках индивидуального маршрута обучения.

Таблица 10 — Структура дифференцированно-тематической корреляции модулей разработанной программы (для каждого тематического раздела)

Этап	Мероприятия процесса повышения квалификации
Проведение первичной диагностики	Формирование первичной картины по общим направлениям: степень информированности, уровень культуры здоровья, состояние здоровья и т.д.
	Разработка и предоставление общих рекомендаций
↓	
Инвариантный модуль: тема п	Предоставление слушателям концептуальной информации в рамках конкретной тематики. Формирование широких представлений, теоретических знаний и основных навыков
↓	
Диагностика: тема п	– Диагностика в рамках заданной тематики
	– Формирование индивидуального профиля по тематическому разделу: выявление и наглядное представление зон «риска», «напряжения» и «нормы» на уровне каждого слушателя
	– Предоставление слушателям рекомендаций для осуществления обоснованного выбора образовательных мероприятий вариативного модуля
	– Постановка и планирование индивидуальных задач и результатов
↓	
Вариативный модуль: тема п	Посещение слушателями узконаправленных мероприятий вариативного модуля, уточняющих и расширяющих фундаментальный материал соответствующих разделов инвариантного модуля
	Самостоятельная работа слушателей в рамках выбранного направления
↓	
Сопровождение: тема п	Выбор и получение слушателями определенного типа методического сопровождения, подобранного исходя из уровня освоения тематики: зона риска / напряжения / нормы
↓	
Проведение итоговой диагностики	Анализ эффективности проведенных мероприятий
	Формирование рекомендаций на перспективу (сопровождение после окончания программы повышения квалификации)

С целью создания условий для углубленной проработки тематик программы для каждого тематического раздела предусмотрена самостоятельная работа в рамках модуля методического сопровождения.

Структура традиционной корреляции модулей в сравнении с дифференцированно-тематической представлена на рисунке 12.

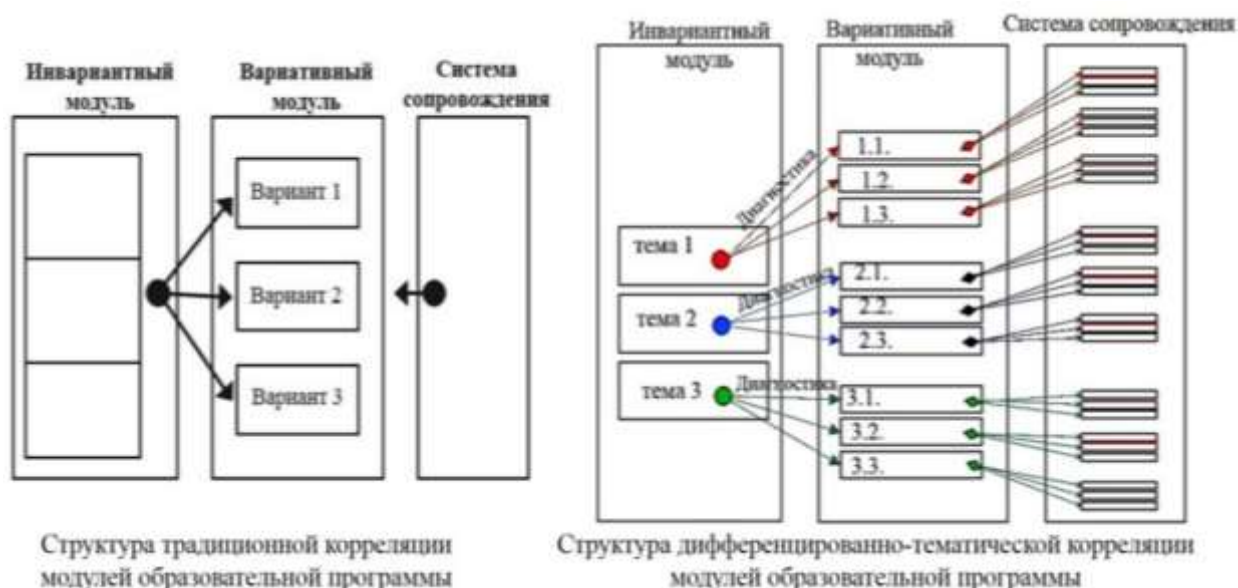


Рисунок 12 — Сравнение структур корреляции модулей образовательной программы.

Структура взаимодействия модулей по каждой тематике образовательной программы повышения квалификации представлена на рисунке 13.



Рисунок 13 — Структура дифференцированно-тематической корреляции модулей образовательной программы повышения квалификации.

Таким образом, слушатель знакомится с концептуальными вопросами тематики посредством прохождения обучения в рамках инвариантного модуля, после этого на основе диагностики и собственных предпочтений выбирает одно из направлений вариативного модуля, уточняющих и раскрывающих содержание инвариантного, а также определяет оптимальный для себя тип сопровождения. На основе результатов диагностики, сопутствующей каждому разделу, формируются адресные образовательные рекомендации. Можно выделить следующие преимущества разработанной структуры корреляции модулей:

- повышение гибкости и индивидуализации системы обучения как в целом, так и относительно отдельных разделов программы за счет применения структуры взаимосвязи модулей, основанной на тематическом сочетании;
- повышение качества усвоения материала за счет предоставления педагогам выбора и возможности наполнения вариативного модуля для каждого раздела;
- повышение степени удовлетворенности слушателей в результате их активизации и вовлечения в процесс проектирования траекторий своего обучения,
- обеспечение углубленной проработки тематических разделов посредством адресно подобранной разноуровневого методического сопровождения.

Таким образом, дифференцированно-тематическая корреляция модулей позволяет обеспечить высокий уровень индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения». Вовлечение слушателей в планирование ИМПК, адресная проработка тематических разделов программы, подбор методического сопровождения способствуют повышению эффективности обучения и удовлетворенности педагогов образовательным процессом.

Тематическое планирование программы представлено в таблице 11.

Из таблицы 11 видно, что каждому блоку инвариантного модуля разработанной программы соответствует раздел вариативного модуля, выбрать мероприятия которого слушателям предлагается на основе результатов проведенной диагностики и с учетом собственных предпочтений.

Таблица 11 — Краткая структура модулей в рамках программы

Тема	Инвариантный модуль: кол-во часов				Вариативный модуль: количество часов			
	Все- го	Лек- ции	Пра- кт	С/р	Все- го	Лек- ции	Пра- кт	С/р
1. Введение. Основы деятельности по сохранению и укреплению здоровья человека	2	2	–	–	5	1	3	1
2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека	11	5	5	1	10	2	6	2
3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления	10	4	4	2	12	–	10	2
4. Система деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	11	5	5	1	7	1	5	1
Итоговый контроль	2	–	2	–	2	–	2	–
ВСЕГО: 72 часа, из них:	36	16	16	4	36	4	26	6

Формирование тематического наполнения образовательной программы основывалось на следующих предпосылках: теоретико-методологическая база, нормативная база, а также опрос экспертов и педагогов. Схема разработки тематического планирования представлена на рисунке 14.

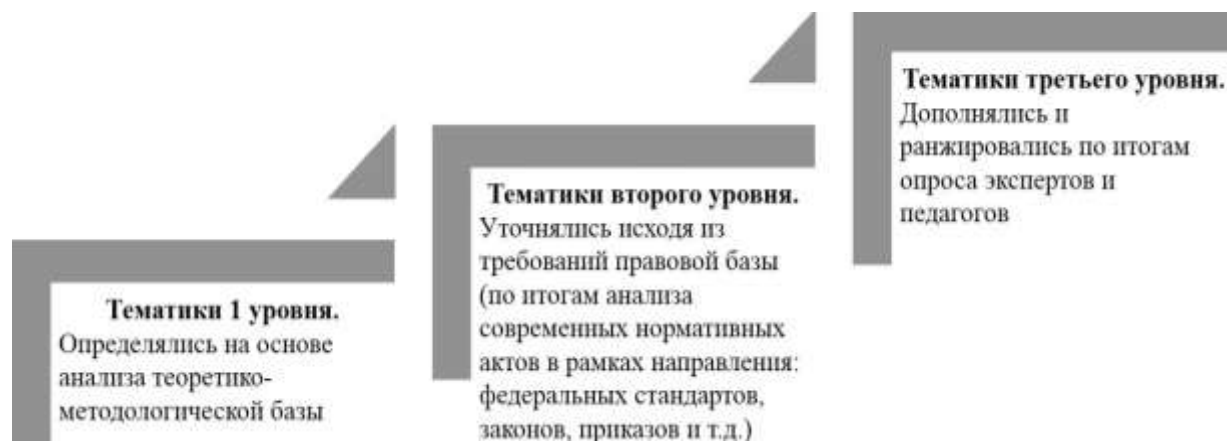


Рисунок 14 — Этапы, обуславливающие разработку тематического планирования и содержательного наполнения образовательной программы.

На основе анализа литературы были выявлены следующие комплексные тематические блоки, необходимые для рассмотрения в рамках мероприятий образовательной программы: «здоровье человека и его компоненты», «ЗОЖ как

фактор влияния на состояние здоровья», «здоровьесберегающие технологии: понятие и виды», «воспитание культуры здоровья», «система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса» и т.д. Данные блоки составили основу тематического планирования и выступили в качестве тематик первого уровня.

Далее на основе анализа нормативной базы тематики первого уровня были уточнены, исходя из требований современного законодательства (ФГОС ОО, СанПиН, законы и акты). Были добавлены такие направления как: «проектирование программы оздоровительной деятельности ОУ», «воспитание культуры здоровья на уроке и во внеурочной деятельности», «проектная деятельность по тематике ЗОЖ», «здоровьесозидающий потенциал урока как фактор достижения метапредметных и личностных результатов» и т.д. По итогам данного этапа были сформированы тематические блоки второго уровня.

Третьим уровнем анализа выступил опрос экспертов, в число которых вошли представители научного сообщества, близкие к организации и ведению здоровьесозидающей деятельности, а также наиболее активные педагоги, участвующие в конференциях и конкурсах по рассматриваемому профилю. Эксперты проранжировали предложенные тематики и добавили необходимые, на их взгляд, разделы. Кроме того, на основе мнения экспертов было уточнено учебное время, выделяемое на тематики. В качестве завершающего этапа мероприятий, нацеленных на формирование оптимального содержательного наполнения образовательной программы, был проведен опрос педагогов и администрации ОУ. Анкета, предоставляемая экспертам и педагогам, приведена в Приложении В. Всего в рамках исследования было опрошено 22 эксперта, среди которых выделяются следующие основные группы: представители научного сообщества профильных организаций — в количестве 7 чел.; наиболее активные педагоги, участвующие в научных мероприятиях (конференциях, семинарах и т.д.) по выбранному направлению, а также участники и победители профильных конкурсов — 10 чел.; ведущие курсов повышения квалификации по направлению оздоровления, здоровьесбережения в условиях ОУ и смежным областям — 5 чел.

Ответы распределились следующим образом: 80% опрошенных указали на необходимость обеспечения высокого уровня индивидуализации посредством построения гибкой системы траекторий обучения, 10% отметили актуальность, но при этом выразили сомнения в реалистичности данного аспекта. В результате анкетирования были уточнены подтемы вариативного модуля и добавлены такие разделы, как: «ТРИЗ» (теория изобретательских задач, разработанная и обоснованная Г.С. Альтшуллером (Альтшуллер Г.С. Творчество как точная наука. М.: Советское радио, 1979. 176 с.), «арт-педагогика», «мнемотехника» и др. Были получены следующие результаты (эксперты и педагоги могли выбрать несколько вариантов ответа): в среднем, во внедрении ТРИЗ заинтересованы 57% педагогов, 72% экспертов отметили тематику как актуальную, арт-педагогика привлекает 80% слушателей. Минимальный процент заинтересованности был отдан разделу «мнемотехника», который отметили лишь 35% респондентов и 55% экспертов.

Расширенное тематическое сопоставление разделов инвариантного и вариативного модулей, а также параметры диагностики для осуществления слушателями обоснованного выбора мероприятий, представлено в таблице 12. Из таблицы видно, что тематики в рамках инвариантного и вариативного модулей напрямую взаимосвязаны с параметрами диагностики и индикаторами эффективности, что позволит обеспечить обоснованность выбора мероприятий, а также проанализировать успешность достижения поставленных задач.

Таблица 12 — Тематическое планирование содержания модулей программы

Блок	Тематики инвариантного модуля	Параметр диагностики	Тематики вариативного модуля (по выбору слушателей)
Здоровье человека	– Понятие и составляющие здоровья человека, – Основные виды потерь здоровья, – Особенности детского организма, – Основные технологии оздоровления участников образовательного процесса	Результаты самооценки здоровья	Состояние сердечно-сосудистой системы и методы его оптимизации
			Дыхательная система и направления ее укрепления
			Психомоторное развитие человека: понятие, методы развития координации, повышение скорости реакции

Продолжение таблицы 12

Блок	Тематики инвариантного модуля	Параметр диагностики	Тематики вариативного модуля (по выбору слушателей)
Образ жизни	– Образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека – Основы правильного питания – Роль физической нагрузки в жизни человека – Роль соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека – Роль интеллектуального развития в жизни человека	Анкетирование, выявление проблемных зон в образе жизни из числа следующих: – правильное питание, – двигательная активность, – режим дня, – целеполагание, мотивация	Правильное питание: – качественная и количественная оптимизация питания, – продукты, необходимые для рациона современного человека, – индивидуализация рациона и др.
			Оптимизация двигательной активности: – роль физической культуры в профилактике и лечении заболеваний, – организация малых форм двигательной активности на рабочем месте, – внутришкольные мероприятия физической активности участников образовательного процесса и др.
			Оптимизация режима дня: – основные характеристики здорового режима дня, – здоровый сон, техники релаксации
			Целеполагание: формирование ценностных установок на ЗОЖ: – основы целеполагания, – технологии планирования и достижения результатов, – техники мотивации к ЗОЖ и т.д.
Социально-психологическое благополучие	– Психология эмоций, воли, мотивации, – Познавательная сфера личности, – Темперамент, – Социальная среда как условие развития личности — психология общения, – Развитие личности, – Психологические особенности развития детей различных возрастных групп, – Роль учителя в воспитании и развитии школьника, – Психологическое здоровье педагога	Результаты комплексного психологического тестирования, выявление необходимости формирования: – устойчивости к стрессам, – навыков эффективного общения, – выступлений, – оптимизации самооценки и др.	– Снижения и профилактика стресса, – Сказкотерапия в работе со взрослыми, – Арт-техники как метод стабилизации психологического самочувствия и другие
			– Основы коммуникаций, – Психология взаимодействия с окружающими: практические рекомендации, – Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими, принятие чувств и т.д.
			– Выступление перед аудиторией, – Основы ораторского искусства, – Создание эффективных презентаций
			– Методы и приемы самопознания, – Развитие уверенности в себе

Продолжение таблицы 12

Блок	Тематики инвариантного модуля	Параметр диагностики	Тематики вариативного модуля (по выбору слушателей)	
Творческое развитие и интеллектуальное здоровье	– Прикладные вопросы развития творческого мышления: генерирование идей, основы ТРИЗ, – Развитие внимания и скорости мышления, – Мнемотехника	– результаты оценки креативности: выявление потребности в развитии творческого мышления, внимания и памяти	– Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности	
			– Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.	
			– Методы работы со сказкой	
			– Арт-педагогика	
Воспитание культуры здоровья в ОУ	– Понятие культуры здоровья человека, – Технологии воспитания культуры здоровья, – Основные условия образовательной среды для воспитания культуры здоровья у детей, – Методика организации и проведения мероприятий по культуре здоровья, – Практические рекомендации для повышения культуры здоровья	– выявленные трудности и потребности в области ведения воспитательной деятельности по тематике ЗОЖ в рамках профессиональной сферы	– Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке, – Технологии интерактивного обучения основам культуры здоровья, – Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ	
			– Основные направления воспитания культуры здоровья во внеурочной деятельности, – Разработки мероприятий в рамках деятельности по воспитанию культуры здоровья	
	– Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья: фестивалей, встреч, конкурсов и др.		– Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ. – Методы активизации творческого мышления для генерирования идей проектов по здоровьесбережению. – Основные этапы разработки и реализации проектов по здоровьесбережению	
			Основы проектирования деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, воспитанию культуры ЗОЖ	

Таким образом, обобщенный учебный план разработанной образовательной программы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», включающей в себя инвариантный, вариативный и модуль методического сопровождения, а также дифференцированно-тематическую структуру их корреляции, представлен в виде таблицы 13.

Таблица 13 — Интегрированная система образовательной программы повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Наименование разделов и тем инвариантного модуля		Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Методическое сопровождение: вариативный модуль	
			Лекции	Практ	С/р				Лекции	Практ	С/р	Уровень «Риск» (С-I)	Уровень «Напряжение»: (С-II) и уровень «Норма»: (С-III)
Раздел 1. Введение													
Инвариант:		2	2	–	–		На выбор:	5	1	3	1	Материалы системы сопровождения	
Понятие здоровья		1	1			Авторская презентация «Комплексное понятие здоровья»	Сердечно-сосудистая система	5	1	3	1	Уровень «Риск»: Комплексы корректирующих упражнений исходя из выявленных нарушений в адаптации: сердечно-сосудистой / дыхательной системы / психомоторной активности	Уровень «Напряжение»: Общие рекомендации. Уровень «Норма»: Система мер по сохранению здоровья
Понятие культуры здоровья		1	1				Дыхательная система	5	1	3	1		
							Психомоторика	5	1	3	1		
Раздел 2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни													
		11	5	5	1		На выбор:	10	2	6	2	Материалы системы сопровождения	
Основные компоненты и направления построения здорового образа жизни:	Роль физической нагрузки в жизни человека. Внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса	3	1	2		Авторские презентации: – «Общие положения правильного питания» – «Общешкольные мероприятия по культуре питания»	Основные правила здорового питания	10	2	6	2	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Качественные и количественные показатели здорового питания», – «Примерный рацион», – «Опасные крайности», – «Ключевые продукты и их значение», – «Методы формирования культуры питания», – Практикум «Задания и упражнения по воспитанию культуры питания». Авторская рабочая тетрадь: «ЗОЖ-питание» Авторские сценарии мероприятий для учащихся: «Карлсон о питании», «Диеты: соблюдать нельзя отрицать», «В замке здорового питания» и т.д.	Уровень «Напряжение»: – «Здоровое питание в схемах и таблицах», – «Алгоритм перехода на правильное питание», – «Основные принципы правильного питания», – Имитационные упражнения. Уровень «Норма»: – система кейсов, – тематики проектов, – программа деятельности ОУ по системе питания

Продолжение таблицы 13

Наименование разделов и тем инвариантного модуля		Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Методическое сопровождение : вариативный модуль	
			Лекции	Практ	С/р				Лекции	Практ	С/р	Уровень «Риск» (С-I)	Уровень «Напряжение»: (С-II) и уровень «Норма»: (С-III)
Основные компоненты и направления построения здорового образа жизни (продолжение):	Роль адекватного питания в жизни человека	3	2		1	– «Общешкольные мероприятия по повышению двигательной активности: события, режим, разработки» и т.д.	Оптимизация двигательной активности человека	10	2	6	2	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Роль и место физической культуры в здоровье человека», – Практикум «Примеры упражнений для укрепления здоровья педагога», – Практикум «Подборка подвижных игр и разминок для учащихся», – Практикум «Игры и разминки в рамках предметных областей», Авторские сценарии: «Праздник Движения», «Творческая спартакиада», др.	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – иллюстрированная памятка «Примеры ежедневных упражнений», – Серия имитационных упражнений. Уровень «Норма»: – Построение системы физической активности в ОУ
	Роль соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека	2	1	1			Оптимизация режима дня	10	2	6	2	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Роль режима дня и здорового сна в жизнедеятельности человека», – «Основные компоненты здорового сна», – Практикум «Тайм-менеджмент: техники организации своего дня»	Уровень «Напряжение»: – Краткая интеллектуальная карта «Режим дня». Уровень «Норма»: – форма для самоанализа
	Роль интеллектуального развития в жизни человека	3	1	2			Целеполагание, формирование ценностных установок на ЗОЖ	10	2	6	2	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Понятие и виды целей», – «Ошибки целеполагания», – Практикум «Методы постановки целей», – Практикум «Метод SMART»	Уровень «Напряжение»: – Краткая интеллектуальная карта: «Основы целеполагания». Уровень «Норма»: – бланк целеполагания

Продолжение таблицы 13

Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Методическое сопровождение : вариативный модуль	
		Лекции	Практи	С/р				Лекции	Практи	С/р	Уровень «Риск» (С-I)	Уровень «Напряжение»: (С-II) и уровень «Норма»: (С-III)
Раздел 3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития												
	10	4	4	2		На выбор:	12	–	10	2		
3.1 Социально-психологическое благополучие личности: понятие, основные направления сохранения и укрепления	5	2	2	1	Авторские презентации: – Психологическое здоровье, методы его укрепления и сохранения, – Нейро-психологические особенности развития детей, – Возрастные особенности развития ребенка, – Практические рекомендации по взаимодействию с окружающими, – Примеры упражнений для сплочения коллектива, – Сценарии мероприятий: «Какой Я есть», «Для чего нужны знания», «Зачем уметь общаться, зачем нужны друзья?» и другие	Методы снижения и профилактики стресса	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Понятие и характеристики стресса», – Практикум «Профилактика стресса», – Практикум «Сказкотерапия в андрагогике», – Практикум «Арт-техники как метод стабилизации психологического состояния» – «Виды эмоций, методы управления», – Практикум «Работа с трудностями»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Краткая интеллект-карта «Стресс и методы его профилактики». Уровень «Норма»: – кейс для самопроверки
					Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основы эффективных коммуникаций», – Практикум «Основные способы и ошибки принятия чувств», – «Типология видов воздействия», Практикум «Методы и приемы взаимодействия с окружающими», – Практикум «Примеры упражнений и заданий для развития коммуникативных навыков»	Уровень «Напряжение»: – «Психология взаимодействия с окружающими». Уровень «Норма»: – интеллект-карта, – форма для самоанализа, – участие в тренинге	
					Эффективные выступления и презентации	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основы ораторского искусства», – «Эффективные выступления», – «Основы оформления презентаций», – Практикум «Повышение вероятности эффективности выступления», – Практикум «Выступления по теме ЗОЖ»	Уровень «Напряжение»: – Интеллект-карта «Углубленные аспекты выступлений». Уровень «Норма»: – самопроверка и применение знаний	
					Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Самооценка. Самопринятие», – «Основные составляющие самооценки и факторы ее формирования», – «Самопознание: примеры упражнений», – «Основы фототерапии как психотехника», – «Техники развития уверенности в себе», – «Настроение и здоровье: саморегуляция»	«Напряжение»: – Основные техники оптимизации самооценки» Уровень «Норма»: – «Деятельность ОУ по сохранению и укреплению психологического здоровья»	

Продолжение таблицы 13

Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Методическое сопровождение : вариативный модуль	Наименование разделов и тем инвариантного модуля
		Лекции	Практи	С/р				Лекции	Практи	С/р		
3.2 Интеллектуальное здоровье и творческое развитие личности: понятие, составляю- щие, основные направления сохране- ния и укрепления	5	2	2	1	Авторские пре- зентации: – «Основы твор- ческого мышле- ния», – «Тренинг генерирования идей», – «Методы и приемы разви- тия творческого мышления»	Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Понятие и основные положения ТРИЗ», – «Принципы и приемы ТРИЗ», – «Развитие творческого мышления: примеры игр, упражнений и задач по ТРИЗ»	Уровень «Напряжение»: – Интеллект-карта: «Ос- новы ТРИЗ». Уровень «Норма»: – задачи по ТРИЗ
					Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.		6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Методы работы с информацией», – «Составление интеллект-карт», – «Развитие памяти», – «Основы мнемотехники: принципы и прие- мы», – «Задание и упражнения для тренировки навыков работы с материалом»	Уровень «Напряжение»: – Краткая интеллект- карта: основные направ- ления работы с информа- цией, – «Основы мнемотехни- ки» Уровень «Норма»: – кейс-стади
					– «Приемы игр, заданий и упраж- нений для разви- тия дивергентного мышления», – «Основы ТРИЗ» Авторские мето- дические пособия: – Примеры упражнений для комплексного развития человека	Развитие творче- ского мышления	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Понятие и основные характеристики творческого мышления», – «Метода развития творческого мышления в повседневной жизни», – «Основы дивергентного мышления», – «Примеры игр и упражнений для развития творческого мышления», – «Методы работы с произведением в рамках комплексного развития личности». Авторское методическое пособие – «Примеры игр и упражнений для комплекс- ного развития», «Рабочая тетрадь»	Уровень «Напряжение»: – Интеллект-карта «Твор- чество в схемах и рисунках» – Интеллект-карта «Ин- терактивный характер обучения, творческий подход к решению обра- зовательных задач» Уровень «Норма»: Система внутришкольных мероприятия в контексте творческого развития
					Арт – педагогика		6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основные вехи развития навыка рисования», – «Арт-педагогика: примеры упражнений», – «Арт-техники в рамках андрагогики», – «Мандалы как техника развития творческо- го мышления». Авторская рабочая тетрадь: «Арт-техники:»	Уровень «Напряжение»: – Интеллект-карта: «Ос- новные методы и при- меры арт — технологий» Уровень «Норма»: – выдержки из рабочей тетради

Продолжение таблицы 13

Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Методическое сопровождение : вариативный модуль	Наименование разделов и тем инвариантного модуля
		Лекции	Практ	С/р				Лекции	Практ	С/р		
											Уровень «Риск» (С-I)	Уровень «Напряжение»: (С-II) и уровень «Норма»: (С-III)
4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса												
	11	5	5	1		На выбор:	7	1	5	1		
Методика мероприятий по воспитанию культуры здоровья	1		1		Авторские презентации: – Программа ОУ «Воспитание культуры здоровья» – «Основные мероприятия по воспитанию ЗОЖ», – «Методы определения уровня культуры здоровья: диагностический аппарат» – «Разработки сценариев, тематических классных часов», – «Методическая подборка тематических иллюстраций»	Воспитание культуры здоровья во внеклассной деятельности	7	1	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: сценарии мероприятий: начальная школа «Красная шапочка в лесу эмоций», «Мальвина учит нас здоровью», «Незнайка в городе Здоровья», «В гостях у здоровья», средняя и старшая школа: «Здоровье и я», «Зачем быть здоровым», «Мода на ЗОЖ».	Уровень «Напряжение»: – Интеллект-карта: «Воспитание культуры здоровья во внеклассной работе: ключевые направления деятельности»
Организация внеклассных мероприятий, по культуре здоровья	3	1	1	1								
Технологии интерактивного обучения культуре здоровья	2	1	1									
Разработка и организация комплексного интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения	2	1	1			Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ	7	1	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основы проектной деятельности: разработка и реализация тематических проектов», – «План оформления проектов» – Примеры проектов: «Дневники здоровья», «Эмоции каждый день» «Внутришкольные Здоровые СМИ», «Дежурство здоровья», «Мое здоровье», «ЗОЖ-акции», «Ученическая служба здоровья», «Фитомодули» и др.	Уровень «Напряжение»: – Интеллект-карта: «Основы социального проектирования», – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – проекты слушателей
Упражнения для повышения культуры здоровья	1		1									

Продолжение таблицы 13

Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Методическое сопровождение : вариативный модуль	Наименование разделов и тем инвариантного модуля
		Лекции	Практ	С/р				Лекции	Практ	С/р		
Основы проектирования деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья	2	2			Авторское пособие: – «Основы оздоровительной деятельности ОУ в стихах и интеллект-картах»	Основы проектирования деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья	7	1	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Система управления оздоровительной деятельностью ОУ», – Технологии менеджмента в практику образовательного процесса», – «Построение системы мероприятий по воспитанию культуры здоровья» – «Схема внедрения мероприятий по ЗОЖ» – «Система менеджмента качества» – «Использование ресурсов и среды ОУ в целях оздоровительной деятельности ОУ» – Перспективная программа здоровой среды ОУ	Уровень «Напряжение»: – «Основы оздоровительной деятельности ОУ в схемах и таблицах», – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – схема анализа эффективности деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса
Итоговый контроль	2	–	2	–			2	–	2	–		
Итого:	36	16	16	4		Итого:	36	4	26	6		

Из таблицы 13 видно, что инвариантный и вариативный модули рассчитаны на 36 часов каждый, образуя в совокупности программу на 72 часа.

Первый раздел — введение — посвящен понятиям здоровья и культуры здоровья и сопровождается возможностью выбора разделов вариативного модуля, наиболее актуальных для конкретных слушателей: сердечно-сосудистая система / дыхательная система / психомоторика. Второй раздел посвящен теоретическим и прикладным вопросам здорового образа жизни и подразделяется на следующие тематики вариативного модуля: «Роль физической нагрузки в жизни человека», «Роль соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека», «Роль интеллектуального развития в жизни человека». Таким образом, слушателям предлагается определиться, какое направление является для них наиболее актуальным для подробного изучения и практической проработки: двигательная активность / питание / досуг / личностное развитие. Данный раздел сопровождается комплексом авторских материалов методического сопровождения, дифференцированного по тематикам и разноуровневого по критерию степени подготовленности слушателей. Кроме того, подразумевается практическая деятельность педагогов по оптимизации своего образа жизни как компонента культуры здоровья образовательной организации (по запросу).

Третий раздел инвариантного модуля — «Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития» — подразделяется на два тематических блока. Первый — «Социально-психологическое благополучие личности» — представляет собой комбинацию следующих тематик вариативного модуля (на выбор слушателей): «Методы снижения и профилактики стресса», «Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими», «Эффективные выступления и презентации», «Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе». Второй блок третьего раздела инвариантного модуля — «Интеллектуальное здоровье и творческое развитие личности» — предоставляет возможность выбора между следующими направлениями вариативного модуля: «Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности», «Методика работы с

информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.», «Развитие творческого мышления», «Арт-педагогика».

Четвертый раздел учебного плана образовательной программы — «Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса» — предусматривает возможность совершения выбора относительно следующих разделов вариативного модуля: «Воспитание культуры здоровья во внеклассной деятельности»; «Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ»; «Основы проектирования деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья».

Укрупненно все данные тематики рассматриваются в рамках инвариантного модуля, в состав которого входят следующие разделы: воспитание культуры здоровья во внеурочной деятельности, социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ, прикладные вопросы воспитания культуры здоровья, технологии интерактивного обучения культуре здоровья, разработка и организация интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения, основы проектирования оздоровительной деятельности ОУ и системы управления ею.

Таким образом, на основе разработанной модели освоения программы педагог получает концептуальные знания в рамках инвариантного модуля, после чего выбирает тематики для детального освоения в рамках вариативного модуля и модуля методического сопровождения. Это позволяет повысить адресность и эффективность процесса и учесть специфику слушателей. Дифференцированно-тематическая корреляция модулей может быть использована независимо от общей тематики образовательной программы.

Для практического осуществления идей индивидуализации подготовки педагогов в процессе повышения квалификации и моделирования этого процесса, а также реализации дифференцированно-тематической корреляции модулей образовательной программы и методического сопровождения разработана методика профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» (рисунок 15).

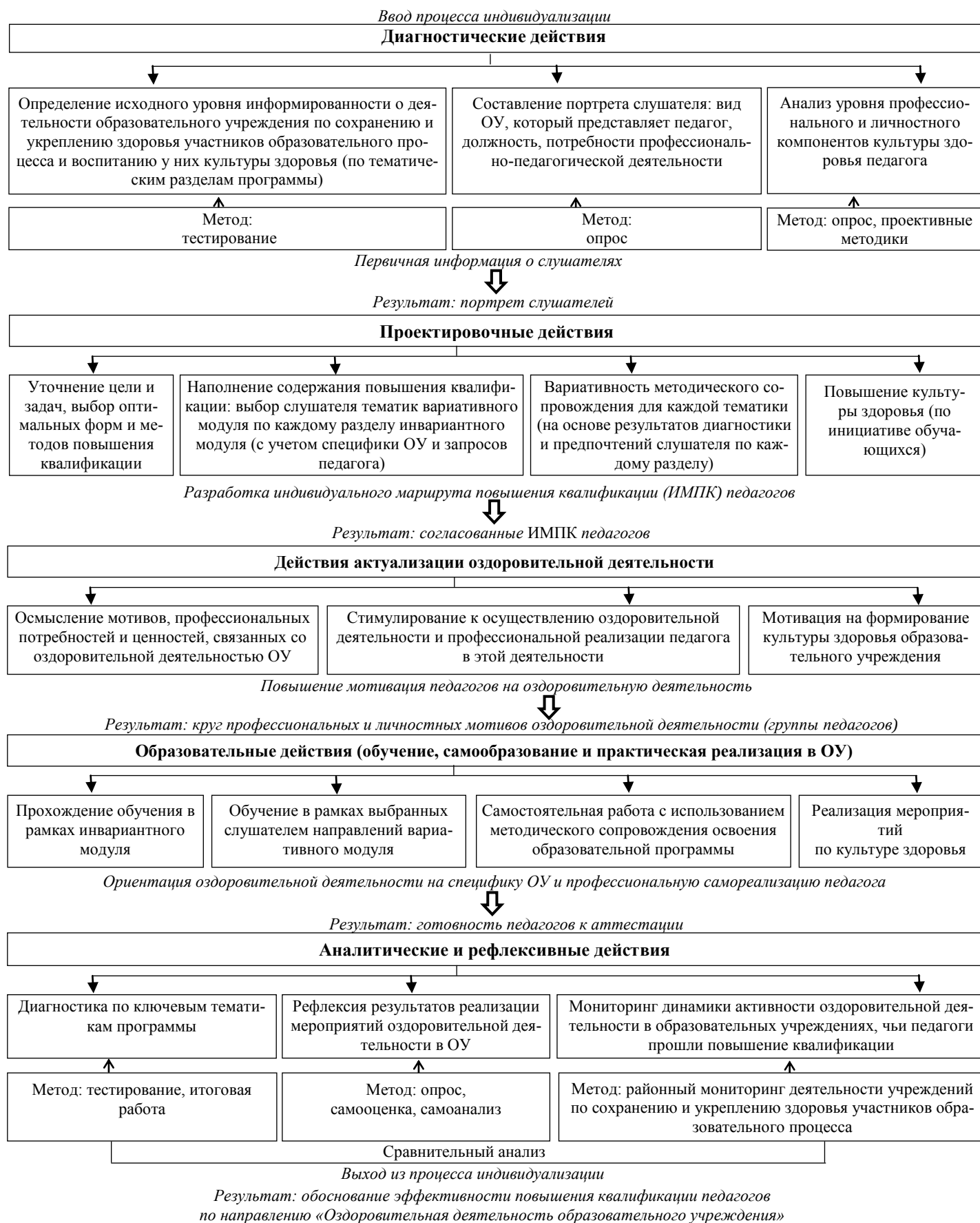


Рисунок 15 — Методика профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Из рисунка видно, что методика профессиональной подготовки педагогов реализует субъект-субъектное взаимодействие, способствующее целенаправленному и последовательному осуществлению действий, которые приводят к индивидуализации процесса повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»:

- *Диагностические* действия позволяют получить первичную информацию о слушателях и ОУ.

- *Проектировочные* действия направлены на разработку индивидуального маршрута повышения квалификации педагога.

- Действия *актуализации* оздоровительной деятельности способствуют повышению мотивации педагогов.

- *Образовательные* действия (обучение, самообразование и практика оздоровительной работы) обеспечивают формирование готовности педагогов к аттестации в контексте ведения оздоровительной работы в ОУ.

- *Аналитические* и *рефлексивные* действия важны для обоснования эффективности повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Методика способствует составлению ИМПК на основе последовательности действий индивидуализации процесса повышения квалификации.

4.2 Методическое сопровождение процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Проведенный анализ позволил обосновать необходимость внедрения комплексного методического сопровождения процесса повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

В рамках исследования был разработан и содержательно наполнен модуль методического сопровождения, в основу которого легли методические кейсы

с практическими и теоретическими материалами, сформированные исходя из выявленных особенностей аудитории и посвященные рассматриваемым тематикам — для каждого раздела образовательной программы.

Можно выделить следующие основные отличительные особенности кейсов методического сопровождения образовательной программы. Внедрена индивидуализация содержания материалов на основе уровня освоения тематики слушателем: содержание кейсов носит разноуровневый характер и основывается на результатах проведенной диагностики в рамках конкретного направления. На уровне отдельного слушателя тематика может быть представлена на трех уровнях: зона риска, напряжения и нормы. Каждому результативному уровню соответствует определенное целеполагание и содержательное наполнение кейсов. Общие закономерности индивидуализации содержания кейсов методического сопровождения представлены в таблице 14.

Таблица 14 — Индивидуализация содержания кейсов по уровню подготовки

Аспект	Освоение тематики: уровень 1 «Зона риска»	Освоение тематики: уровень 2 «Зона напряжения»	Освоение тематики: уровень 3 «Норма»
Характеристика уровня освоения тематики слушателями	Низкий уровень знаний и/или ценностных установок в рамках направления	Пограничное состояние: слушатели имеют определенные представления по вопросам раздела, однако наблюдаются затруднения	Зоны успеха и компетентности слушателей
Цель методического сопровождения	Комплексное просвещение в рамках тематической области	Обобщение и уточнение имеющихся знаний, представлений и установок	Проверка, обобщение и применение знаний
Постановка учебных задач в рамках сопровождения	По алгоритму: слушатель получает пошаговые инструкции и руководства	По результату: слушатель получает описание необходимого результата и общие рекомендации по его достижению	По проблеме: на основе имеющихся знаний и навыков слушателю необходимо решить обрисованную проблему
Материалы системы сопровождения	Пособия, полноценные разработки мероприятий	Памятки, интеллектуальные карты, схемы, аналитические выдержки по разделам и т.д.	Тематики проектной деятельности, ситуации для анализа, самопроверки, др.

Из таблицы 14 видно, что модуль методического сопровождения представляет собой комплекс кейсов с набором практических и теоретических

материалов к каждому разделу программы. Содержание кейсов методического сопровождения на основании результатов диагностики учебных затруднений слушателей по конкретному разделу, условно названных «риск», «напряжение» и «норма», формируется согласно принципу разноуровневости:

- риск — предполагает комплексную поддержку освоения раздела (пособия, полноценные разработки мероприятий и т.д.);
- напряжение — нацелено на уточнение и включает разработанные памятки, интеллект-карты, схемы, аналитические выдержки по разделам программы;
- норма — направлено на обобщение и представлено в материалах для самопроверки, рекомендациях по организации деятельности (обучающийся, обладающий достаточным уровнем знаний, целевыми установками и умениями, способен эффективно реализовывать данное направление в своем ОУ).

Кроме того, применяется индивидуализация формата представления материала в методических кейсах. Можно выделить следующие варианты оформления учебного материала для педагогов в рамках модуля методического сопровождения: текстовые файлы и презентации; схемы и таблицы; стихи, сказки, рисунки и иллюстрации, что является отличительной особенностью разработанной образовательной программы.

Таким образом, каждый тематический раздел в рамках программы сопровождается системой кейсов, подобранных по следующим критериям: уровень освоения раздела конкретным слушателем, а также тип предпочитаемого формата представления материала. Посредством предоставления информации, актуальной для конкретных слушателей, данная структура сопровождения значительно повышает эффективность усвоения материала и степень удовлетворенности обучающихся. Следует отметить, что в случае, если в рамках вариативного модуля педагог, совершивший выбор одного тематического раздела, изъявляет желание ознакомиться и с другими предложенными тематиками, он может получить полный пакет методического сопровождения для самостоятельного знакомства с невыбранными разделами вариативного модуля.

В некоторых случаях применяется индивидуализация канала восприятия. С учетом результатов первичной диагностики для ключевых тематик обучающиеся получают возможность выбрать предпочтительный формат получения материалов методического сопровождения: для визуалов: тексты, иллюстрации, схемы, плакаты, презентации; для аудиалов: видео с акцентом на аудиофайл; для кинестетиков: видео, презентации, пособия. Кроме того, внедрена индивидуализация способа осуществления коммуникаций: взаимодействие со слушателями реализуется в следующих формах: рассылки, консультации, выкладка материала на сайт, предоставление пакета материалов на USB-носителях и т.д. Таким образом, обеспечено получение информации оптимальным для слушателя способом. Общая структура методического сопровождения процесса повышения квалификации представлена в таблице 15.

Таблица 15 — Общая схема материалов методического сопровождения повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариативный модуль	Сопровождение вариативного модуля. Уровни освоения раздела	
			С-I (уровень «фиск»)	С-II («напряжение»), С-III («норма»)
1. Здоровье человека	Авторская презентация «Комплексное понятие здоровья»	Адаптация	Уровень «Риск»: Комплексы корректирующих упражнений исходя из выявленных нарушений в адаптации: сердечно-сосудистой / дыхательной системы / психомоторной активности	Уровень «Напряжение»: Комплексы общих рекомендаций Уровень «Норма»: Система мер по сохранению здоровья
2. Образ жизни	Авторские презентации: – «Общие положения правильного питания» – «Общешкольные мероприятия по культуре питания»	2.1. Правильное питание	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Качественные и количественные показатели здорового питания», – «Примерный рацион», – «Опасные крайности», – «Ключевые продукты и их значение», – «Методы формирования культуры питания у учащихся», – Практикум «Задания и упражнения по воспитанию культуры питания»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – «Здоровое питание в схемах и таблицах», – «Общий алгоритм перехода на правильное питание» – «Основные принципы правильного питания: примеры и положения», – Серия имитационных упражнений

Продолжение таблицы 15

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариативный модуль	Сопровождение вариативного модуля. Уровни освоения раздела	
			С-I (уровень «риск»)	С-II («напряжение»), С-III («норма»)
2. Образ жизни (продолжение)	– «Общешкольные мероприятия по повышению двигательной активности: события, режим, разработки» и т.д.		Авторская рабочая тетрадь «ЗОЖ-питание»	Уровень «Норма»: – кейсы с ситуациями для самостоятельной работы, – тематики проектов, – программа деятельности ОУ по обеспечению системы питания
			Авторские сценарии мероприятий для учащихся: – «Карлсон о питании», – «Диеты: соблюдать нельзя отрицать», – «В замке здорового питания» и т.д.	
		2.2. Двигательная активность	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Роль и место физической культуры в здоровье человека», – Практикум «Примеры упражнений для укрепления здоровья педагога», – Практикум «Подборка подвижных игр и разминок для учащихся», – Практикум «Психологические игры и разминки в рамках предметных областей в качестве физической активности»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – иллюстрированная памятка «Примеры ежедневных упражнений» – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – Построение системы физической активности в ОУ
			Авторские сценарии: «Праздник Движения», «Творческая спартакиада», др.	
		2.3. Режим дня	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Роль режима дня и здорового сна в жизнедеятельности человека», – «Основные компоненты здорового сна», – Практикум «Тайм-менеджмент: техники организации своего дня»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Краткая интеллектуальная карта «Режим дня» Уровень «Норма»: – форма для самоанализа
		2.4. Целеполагание	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Понятие и виды целей», – «Ошибки целеполагания», – Практикум «Методы постановки целей», – Практикум «Метод SMART»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Краткая интеллектуальная карта: «Основы целеполагания» Уровень «Норма»: – бланк личного целеполагания

Продолжение таблицы 15

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариативный модуль	Сопровождение вариативного модуля. Уровни освоения раздела	
			С-I (уровень «риск»)	С-II («напряжение»), С-III («норма»)
3. Социально-психологическое благополучие	Авторские презентации: – «Психологическое здоровье, методы его укрепления и сохранения», – «Нейро-психологические особенности развития детей»,	3.1. Стрессоустойчивость	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Понятие и характеристики стресса», – Практикум «Методы профилактики стресса и выгорания», – Практикум «Сказкотерапия в работе со взрослыми», – Практикум «Арт-техники как метод стабилизации психологического состояния»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Краткая интеллектуальная карта «Стресс и методы его профилактики» Уровень «Норма»: – кейс для самопроверки
	– «Возрастные особенности развития ребенка» – «Практические рекомендации по взаимодействию с окружающими» – «Примеры упражнений для сплочения коллектива»		– «Виды эмоций, методы управления ими», – Практикум «Работа с трудностями»	
		3.2. Основы коммуникаций	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основы эффективных коммуникаций», – Практикум «Основные способы и ошибки принятия чувств», – «Типология видов воздействия: примеры ошибок и эффективных схем», – Практикум «Методы и приемы взаимодействия с окружающими», – Практикум «Примеры упражнений и заданий для развития навыков эффективных коммуникаций»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – презентация «Психология взаимодействия с окружающими» – практические рекомендации» Уровень «Норма»: – интеллектуальная карта, – форма для самоанализа, – участие в тренинге
	– «Сценарии мероприятий: «Какой я есть», «Для чего нужны знания»,	3.3. Выступление	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основы ораторского искусства», – «Эффективные выступления», – «Основы оформления презентаций», – Практикум «Повышение (вероятности) эффективности выступления», – Практикум «Выступления по тематике ЗОЖ»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Интеллектуальная карта «Укрупненные аспекты грамотных выступлений» Уровень «Норма»: – самопроверка и применение знаний

Продолжение таблицы 15

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариативный модуль	Сопровождение вариативного модуля. Уровни освоения раздела	
			С-I (уровень «риск»)	С-II («напряжение»), С-III («норма»)
3. Социально-психологическое благополучие (продолжение)	«Зачем уметь общаться, зачем нужны друзья?» и другие	3.4. Оптимизация самооценки	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Самооценка. Самопринятие», – «Основные составляющие самооценки и факторы ее формирования», – «Самопознание: примеры заданий и упражнений», – Практикум «Основы фототерапии как психотехника», – Практикум «Техники развития уверенности в себе», – «Настроение и здоровье. Техники саморегуляции»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Основные техники оптимизации самооценки Уровень «Норма»: – «Деятельность по сохранению и укреплению психологического здоровья участников образовательного процесса»
4. Творческое развитие и интеллектуальное здоровье	Авторские презентации: – «Основы творческого мышления», – «Тренинг генерирования идей», – «Методы и приемы развития творческого мышления», – «Приемы игр, заданий и упражнений для развития дивергентного мышления», – «Основы ТРИЗ»	4.1. Развитие творческого мышления	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Понятие и основные характеристики творческого мышления», – «Метода развития творческого мышления в повседневной жизни», – «Основы дивергентного мышления», – «Примеры игр и упражнений для развития творческого мышления», – «Методы работы с произведением в рамках комплексного развития личности»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Интеллект-карта «Творчество в схемах и рисунках» – Интеллект-карта «Интерактивный характер обучения, творческий подход к решению образовательных задач»
			Авторское методическое пособие – «Примеры игр и упражнений для комплексного развития» – «Рабочая тетрадь»	Уровень «Норма»: Система внутришкольных мероприятия в контексте творческого развития

Продолжение таблицы 15

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариативный модуль	Сопровождение вариативного модуля. Уровни освоения раздела	
			С-I (уровень «риск»)	С-II («напряжение»), С-III («норма»)
4. Творческое развитие и интеллектуальное здоровье (продолжение)	Авторские методические пособия: – Примеры упражнений для комплексного развития человека – Практикум творчества	4.2. Работа с информацией	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Методы работы с информацией», – «Понятие и способы составления интеллект-карт», – «Развитие памяти», – «Основы мнемотехники: принципы и приемы» – «Задание и упражнения для тренировки навыков работы с материалом»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Краткая интеллект-карта: основные направления работы с информацией, – Интеллект-карта: «основы мнемотехники» Уровень «Норма»: – кейс-стади
		4.3. Основы ТРИЗ	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Понятие и основные положения ТРИЗ», – «Принципы и приемы ТРИЗ», – «Развитие творческого мышления: примеры игр, упражнений и задач по ТРИЗ»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Интеллект-карта: «Основные положения и принципы ТРИЗ» Уровень «Норма»: – задачи по ТРИЗ
		4.4. Арт-педагогика	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основные вехи развития навыка рисования у человека», – «Арт-педагогика: примеры упражнений и заданий», – «Арт-техники в рамках андрагогики», – «Мандалы как техника развития творческого мышления»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Интеллект-карта: «Основные методы и примеры арт-педагогических технологий» Уровень «Норма»: – выдержки из рабочей тетради
			Авторские методические материалы – «Арт-техники: рабочая тетрадь»	

Продолжение таблицы 15

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариативный модуль	Сопровождение вариативного модуля. Уровни освоения раздела	
			С-I (уровень «риск»)	С-II («напряжение»), С-III («норма»)
5. Воспитание культуры здоровья в ОУ	Авторские презентации: – Программа ОУ «Воспитание культуры здоровья» – «Основные мероприятия по воспитанию ЗОЖ», – «Методы определения уровня культуры здоровья: диагностический аппарат» – «Разработки сценариев, тематических классных часов»,	5.1. Воспитание культуры здоровья на уроке	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основные требования к построению здоровьесберегающего образовательного процесса, методы их соблюдения», – «Технологии интерактивного обучения»: обзор основных методов, примеры их реализации», – «Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ: построение здорового урока», – «Примеры разминок и их интеграция в урок», – «Примеры включения игр и упражнений в предметные области», – «Тематика здоровья в рамках образовательной программы», – «Примеры интегрированных уроков»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Интеллект-карта: «Воспитание культуры здоровья в рамках урока: ключевые направления деятельности» – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – самооценка здоровьесозидающего потенциала урока
		5.2. Во внеклассной работе	Уровень «Риск»: Авторские презентации: сценарии мероприятий: начальная школа «Красная шапочка в лесу эмоций», «Мальвина учит нас здоровью», «Незнайка в городе Здоровья», «В гостях у здоровья», средняя и старшая школа: «Здоровье и я», «Зачем быть здоровым», «Мода на ЗОЖ» Примеры упражнений: песочная терапия, методы работы со сказкой, арт-техники, игры и задания в рамках воспитания культуры здоровья	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Интеллект-карта: «Воспитание культуры здоровья во внеклассной работе: ключевые направления деятельности» Уровень «Норма»: – самооценка внеклассной работы

Продолжение таблицы 15

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариативный модуль	Сопровождение вариативного модуля. Уровни освоения раздела	
			С-I (уровень «риск»)	С-II («напряжение»), С-III («норма»)
5. Воспитание культуры здоровья в ОУ (продолжение)	Авторские презентации: – «Методическая подборка тематических иллюстраций»	5.3. Проектная деятельность	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Основы проектной деятельности: разработка и реализация тематических проектов», – «План оформления проектов» — Примеры проектов: «Дневники здоровья», «Эмоции каждый день» «Внутришкольные Здоровые СМИ», «Дежурство здоровья», «Мое здоровье», «ЗОЖ-акции», «Ученическая служба здоровья», «Фитомодули» и др.	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – Интеллект-карта: «Основы социального проектирования», – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – проекты слушателей
	Авторское пособие: – «Основы здоровьесберегающей деятельности ОУ в стихах и интеллект-картах»	5.4. Система управления	Уровень «Риск»: Авторские презентации: – «Система управления оздоровительной деятельностью ОУ», – Технологии менеджмента в практику образовательного процесса», – «Построение системы мероприятий по воспитанию культуры здоровья у: учащихся, педагогов, родителей» – «Схема внедрения мероприятий по ЗОЖ» – «Система менеджмента качества» – «Использование ресурсов и среды ОУ в рамках оздоровительной деятельности ОУ» – Перспективная программа совершенствования среды ОУ	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: – «Основы оздоровительной деятельности ОУ в схемах и таблицах», – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – схема анализа эффективности оздоровительной деятельности ОУ

Из таблицы 15 видно, что основные материалы в рамках методического сопровождения классифицированы по тематикам инвариантного и вариативного модуля, а также уровням освоения раздела. При этом каждая тематика сопровождается материалами, подобранными как исходя из интереса и потребностей каждого педагога, так и на основе его уровня подготовки.

4.3 Экспериментальная апробация индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

В качестве основного механизма оценки эффективности реализации разработанных в ходе исследования модели индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», образовательной программы и методики профессиональной подготовки педагогов по выбранному направлению была принята процедура мониторинга с использованием системы критериев, количественных показателей и качественного анализа достижения целей и решений задач.

Можно выделить следующие основные элементы мониторинга в рамках проводимого исследования: регулярные социологические опросы, ориентированные на все вовлеченные группы участников образовательных отношений; экспертиза качества проведенных мероприятий (образовательных, воспитательных, оздоровительных); исследование динамики знаний, общего развития слушателей, уровня культуры здоровья; привлечение внешней экспертизы; внутренний и внешний аудит: представление опыта в виде публикаций, на конференциях, семинарах, мастер-классах, форумах и других мероприятиях; ведение регулярной отчетности (промежуточных контрольных карт); анализ статистических данных на уровне образовательных организаций.

В рамках системы оценки эффективности реализации исследования были выделены две группы получателей результата: прямые — педагоги, являющиеся слушателями курсов, а также косвенные — образовательные учреждения района, чьи педагоги были участниками системы повышения квалификации. Была разработана схема диагностика эффективности, призванная обосновать влияние процесса повышения квалификации на выделенные показатели эффективности, основные компоненты которой представлены на рисунке 16.



Рисунок 16 — Компоненты анализа эффективности исследования.

Из рисунка 16 видно, что были выделены следующие основные компоненты схемы анализа эффективности: «цели программы», «показатели эффективности», «компетентности, необходимые для достижения показателей», «мероприятия в рамках программы, обеспечивающие формирование компетентностей», «система диагностики достижения результата по показателю».

Структура взаимодействия выделенных компонентов реализуется следующим образом:

- цели образовательной программы обуславливают выделение групп показателей эффективности, отображающих степень достижения запланированных результатов;
- каждая группа выделенных показателей эффективности подразумевает формирование определенных компетентностей;
- с целью развития компетенций в рамках программы осуществляется реализация ряда мероприятий;
- каждый показатель сопровождается системой диагностики его достижения.

Данный подход позволяет показать, что система повышения квалификации является фактором, влияющим на выделенные показатели (в том числе, на

уровне косвенных получателей эффекта — ОУ, чьи педагоги прошли повышение квалификации, а также на уровень активности района в целом).

По итогам реализации программы был разработан и проведен комплекс диагностических мероприятий на уровне слушателей и образовательных учреждений в целом. На уровне педагогов было проведено повторное исследование первоначальных показателей: степени информированности по ключевым тематическим разделам образовательной программы, уровня культуры здоровья, а также получена обратная связь об эффективности образовательного процесса. Кроме того, в качестве косвенных получателей результата были частично опрошены учащиеся ОУ и воспитанники ДОО. Наконец, была проанализирована активность ОУ в области оздоровительной работы.

Основные элементы схемы оценки эффективности на уровне слушателей программы представлены в виде рисунка 17.



Рисунок 17 — Схема оценки показателей эффективности на уровне педагогов.

Из рисунка 17 видно, что готовность к ведению оздоровительной деятельности подразумевает совокупность знаний и компетенций, сформированных у педагогов в результате повышения квалификации и позволяющих успешно реализовывать деятельность по сохранению и укреплению здоровья участников

образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, в своем ОУ. Данный блок демонстрирует успешность достижения образовательных результатов по итогам прохождения повышения квалификации. Образовательные результаты представляют собой сформированный у слушателей комплекс знаний, умений и навыков, которые классифицированы на 2 основные группы: по тематике ЗОЖ и междисциплинарные, а также представленные на двух основных уровнях: в целом по итогам освоения программы и на уровне конкретных тематик, что отображено в образовательной программе (Приложение Д).

В результате освоения образовательной программы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» у педагогов были сформированы следующие знания по тематике ЗОЖ: составляющие здоровья человека и факторы влияния; возрастные особенности развития ребенка; теоретические основы ведения ЗОЖ; роль и методы организации двигательной активности, способы формирования физической культуры у детей дошкольного и школьного возраста; основы правильного питания; особенности здорового режима дня; личностные особенности человека; виды и значение мониторингов здоровья; организация комплексной деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса в условиях ОУ; составляющие культуры здоровья; особенности воспитания культуры здоровья у учащихся и воспитанников различных возрастных групп; практические методы воспитания культуры здоровья в рамках образовательного учреждения; методы вовлечения учащихся и воспитанников в деятельность по пропаганде ЗОЖ; особенности психологического развития личности; техники релаксации, эффективных коммуникаций; методы организации творческого развития и укрепления психологического здоровья детей и др.

Междисциплинарные знания и навыки, сформированные в результате освоения программы: методы анализа проблем; методики генерирования идей; основы проектной деятельности; прикладные вопросы целеполагания; практика эффективного диалога; выступление перед аудиторией и др.

Умения по тематике ЗОЖ, сформированные в результате освоения программы: умение анализировать состояние собственного здоровья и уровень психологического благополучия; организовывать свой досуг; мотивировать себя и окружающих на ведение ЗОЖ; научно обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни; реализовывать полученные рекомендации в практической деятельности: применять техники релаксации, визуализации и др., составлять для себя здоровый рацион и придерживаться его; разрабатывать и внедрять в практику образовательного процесса программы по здоровьесбережению; управлять оздоровительной деятельностью ОУ; разрабатывать модели взаимодействия заинтересованных сторон; использовать разнообразные формы воспитательной работы и реализовывать в рамках образовательного учреждения мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни; использовать разнообразные формы психолого-педагогической и воспитательной работы, реализовывать в рамках ОУ мероприятия по формированию психологического здоровья участников образовательного процесса и др. Образовательные результаты на уровне конкретных тематик представлены в образовательной программе (Приложение Д).

При первичной диагностике (Гл. 3) была проведена оценка уровня базовой осведомленности слушателей об основах деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья. При этом блоки диагностики имеющихся знаний соответствовали дальнейшим разделам образовательной программы, что и позволило достичь высоких результатов. Кроме того, направление здоровьесбережения изначально было непрофильным для педагогов, повышающих свою квалификацию по данному вопросу, однако спустя год обучения слушатели получили необходимые знания, о чем свидетельствуют результаты повторной диагностики уровня информированности. Динамика эффективности по данному критерию представлена на рисунке 18.

Из рисунка 18 видно, что образовательные результаты были достигнуты, о чем свидетельствуют результаты мониторинга, статистическая достоверность

которых подтверждена р-значением критерием χ^2 (р-значение $\leq 0,01$). Примечательно, что данный компонент традиционно является ключевым аспектом целеполагания в системе повышения квалификации.

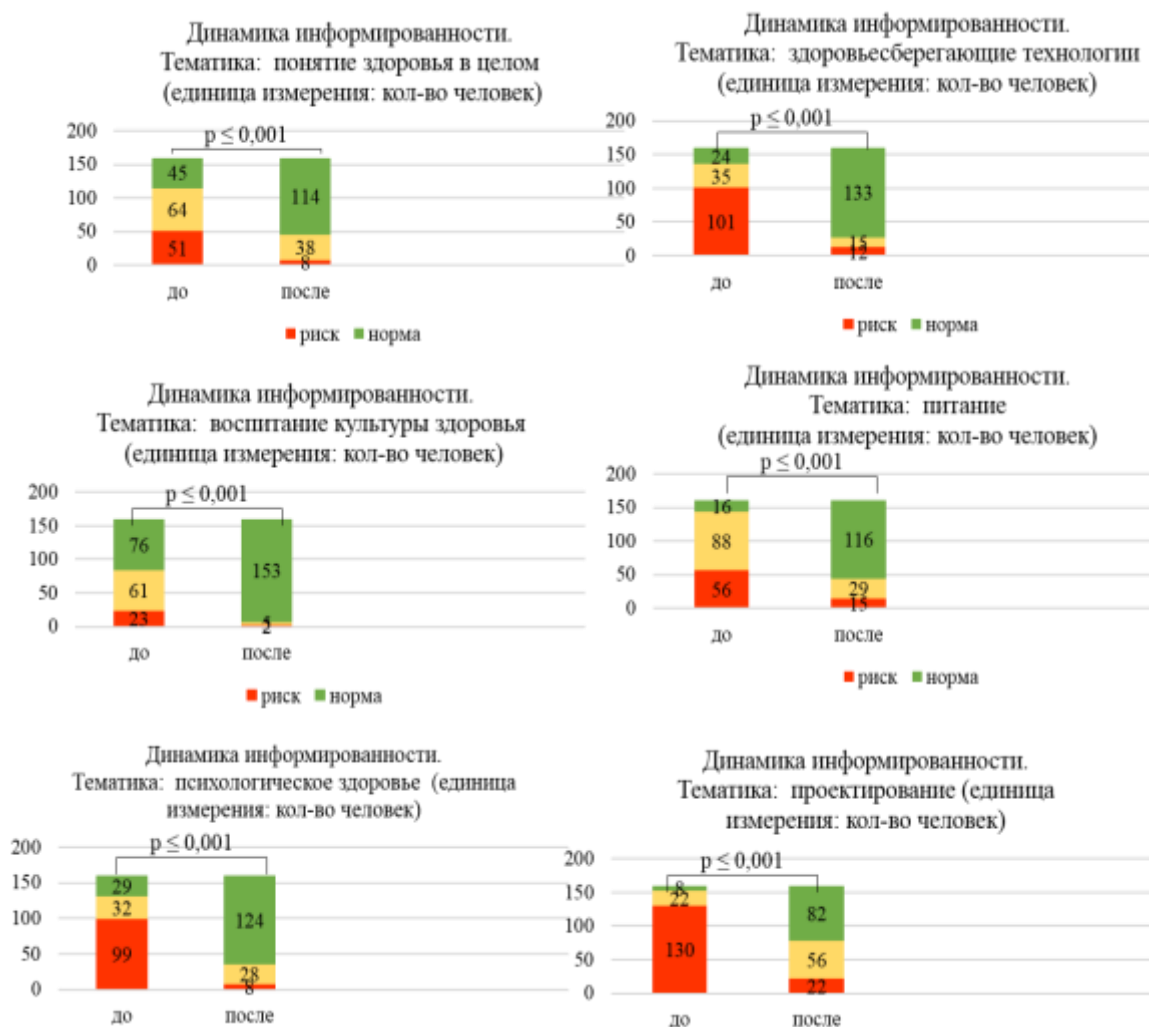


Рисунок 18 — Динамика уровня информированности по ключевым тематикам.

В рамках исследования в систему целеполагания модели индивидуализации процесса повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» был заложен и параметр культуры здоровья педагога как компонент культуры здоровья образовательной организации, поэтому, согласно разработанной схеме анализа эффективности, была проанализирована динамика образа жизни педагогов по следующим показателям:

- развитие у педагогов мотивации к ведению ЗОЖ;

- формирование навыков самоорганизации оздоровительной жизнедеятельности, увеличение количества слушателей, начавших заниматься двигательной активностью, правильно питаться и т.д.;
- отрицательная динамика общей заболеваемости педагогов, повышение адаптации к возложенным нагрузкам;
- положительная индивидуальная динамика личностного развития слушателей, их психологического благополучия: повышение коммуникативной культуры, способности и готовности к распознаванию собственных эмоций, их рефлексии, снижение уровня тревожности, внедрение в практику жизнедеятельности техник саморегуляции, развитие навыков эффективных коммуникаций, эмпатии, целеполагания, овладение технологиями принятия чувств, эффективной командной работы и др.

Общая схема представлена на рисунке 19.



Рисунок 19 — Схема оценки показателей эффективности по направлению «Культура здоровья слушателей».

На рисунке 20 представлены итоги анкетирования, направленного на выявление положительных изменений, внедренных в образ жизни педагогов. Следует отметить, что в данном случае оценивалось не столько ценностное отноше-

ние, сколько конкретные шаги и мероприятия, предпринятые с целью оптимизации образа жизни (согласно ключевым направлениям).

Из рисунка 20 видно, видно, что относительно первичной диагностики часть педагогов оптимизировала следующие компоненты образа жизни: питание и двигательная активность.

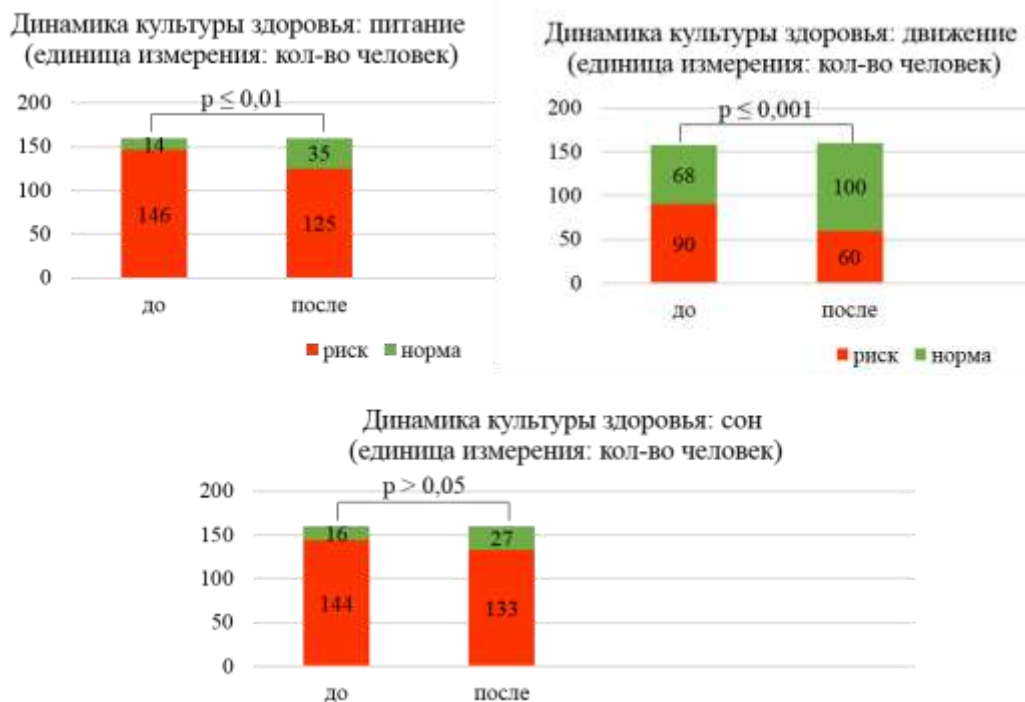


Рисунок 20 — Динамика уровня личностной культуры здоровья педагогов.

Статистическая достоверность подтверждается p-значением критерия χ^2 . При этом режим дня педагогов (компонент «здоровый сон») не был статистически значимо оптимизирован, о чем свидетельствует последняя диаграмма рисунка 20.

15% респондентов совершили значимые действия по оптимизации жизнедеятельности: перестали есть сладкое / стали принимать в пищу определенные группы продуктов / начали регулярно заниматься физической культурой / стали вовремя ложиться спать и т.д., что было подтверждено ведением «Журнала здоровья педагога». Незначительные изменения предприняли 47% педагогов: уменьшили количество вредной пищи, начали иногда выполнять упражнения и т.д.; 23% опрошенных сотрудников изменили свое отношение и наметили конкретные шаги для преобразования образа жизни, однако пока не внедрили

запланированное. Не отметили изменений 15% педагогов, из которых 8% указали, что соблюдали ЗОЖ до начала обучения по программе и получили возможность убедиться в правильности своего образа жизни, а также индивидуализировать его (исходя из рекомендаций, полученных от специалистов). Однако 7% педагогов оставили свой образ жизни без изменений, при этом классифицируя как «нездоровый».

Полученная статистика подтверждает относительно высокую мотивированность учителей к ведению ЗОЖ при стабильно низких показателях его реального воплощения. Педагоги отмечали, что получили возможность «разобраться с конкретными упражнениями на личном примере», «отработать пропагандируемые вопросы в своей жизни» и т.д. Кроме того, убедившись, что сами не всегда придерживаются требуемых правил, учителя стали более терпимыми по отношению к учащимся и воспитанникам, а также начали более творчески подходить к вопросам воспитания культуры здоровья, разрабатывая и применяя разноплановые подходы к воспитанию ЗОЖ.

Таким образом, для оценки уровня культуры здоровья слушателей применялись следующие методы исследования: анкетирование, проективные методики, анализ рабочей тетради «Журнал здоровья педагога».

Разработанная схема диагностики культуры ЗОЖ была адаптирована для применения в работе с детьми: педагоги, опробовав технологию на себе, педагоги могли реализовать ее в своих ОУ для выявления динамики культуры ЗОЖ у учащихся и воспитанников.

Относительно динамики социально-психологического благополучия, были получены следующие результаты, представленные на рисунке 21.

Как видно из рисунка 21, статистически значимые результаты достигнуты относительно показателей креативности и навыков эффективных коммуникаций (статистическая значимость полученных данных подтверждена p -значением критерия χ^2). В то время как различия в динамике показателей тревожности и самооценки не являются значимыми. Данное распределение соотносится к целеполаганием системы повышения квалификации в рамках исследования.

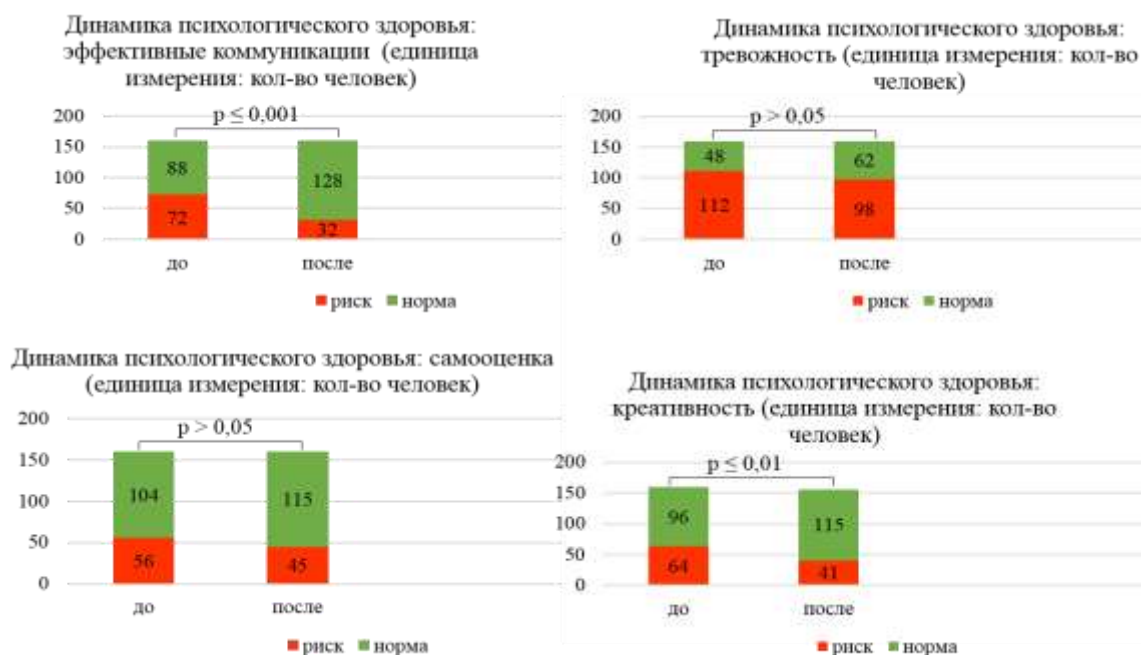


Рисунок 21 — Динамика социально-психологического здоровья респондентов.

Результаты статистической обработки совокупных данных, полученных по итогам экспериментального исследования, представлены в таблице 16.

Таблица 16 — Обобщенные данные анализа по итогам экспериментального исследования

Разделы	Ключевые темы	Результативные уровни	Значения относительно программы				Динамика
			ДО		ПОСЛЕ		
			Чел.	%	Чел.	%	
Система деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	Здоровье человека	Риск	51	32	8	5	-27
		Напряж.	64	40	38	24	-16
		Норма	45	28	114	71	+43
	Здоровьесберегающие технологии	Риск	101	63	12	8	-55
		Напряж.	35	22	15	9	-13
		Норма	24	15	133	83	+68
	Воспитание культуры здоровья	Риск	23	14	2	1,5	-12,5
		Напряж.	61	38	5	3,5	-34,5
		Норма	76	48	153	95	+47
	Проектирование оздоровительной деятельности ОУ	Риск	130	81	22	14	- 67
		Напряж.	22	14	56	35	+21
		Норма	8	5	82	51	+46
	Психологическое здоровье	Риск	99	62	8	5	-57
		Напряж.	32	20	28	17,5	-2,5
		Норма	29	18	124	77,5	+59,5

Продолжение таблицы 16

Разделы	Ключевые темы	Результативные уровни	Значения относительно программы				Динамика
			ДО		ПОСЛЕ		
			Чел.	%	Чел.	%	
	Правильное питание	Риск	56	35	15	9	-26
		Напряж.	88	55	29	18	-37
		Норма	16	10	116	73	+63
Здоровый образ жизни	Питание	Риск	146	91	125	78	-13
		Норма	14	9	35	22	+13
	Двигательная активность	Риск	92	57,5	60	37,5	-2
		Норма	68	42,5	100	62,5	+20
	Сон (отдых)	Риск	136	85	133	83	-2
		Норма	24	15	27	17	+2
Социально-психологическое благополучие человека	Самооценка состояния здоровья	Риск	87	55	45	28	- 27
		Напряж.	28	17	42	26	+ 9
		Норма	45	28	73	46	+18
	Тревожность	Риск	112	70	98	61	-9
		Норма	48	30	62	39	+9
	Коммуникации	Риск	72	45	32	20	-25
		Норма	88	55	128	80	+25
	Креативность	Риск	64	40	41	26	-14
		Норма	96	60	119	74	+14

После анализа достигнутых на уровне слушателей результатов, отображающих как уровень профессиональной культуры здоровья (динамика степени информированности), так и личностной (динамика образа жизни), педагогам было рекомендовано проанализировать динамику на уровне учащихся и воспитанников. Был предложен следующий спектр показателей для анализа: улучшение состояния здоровья детей в группах и классах педагогов, прошедших обучение; формирование культуры здоровья, а также улучшение социально-психологического климата среди учащихся и воспитанников (рисунок 22).

Из рисунка 22 видно, что создание условий для улучшения состояния здоровья и обеспечения гармоничного развития детей и подростков стало возможным в результате реализации педагогами комплекса эффективных здоровьесберегающих технологий. На уровне учащихся была выявлена положительная динамика культуры здоровья (в результате применения педагогами технологий воспитания культуры ЗОЖ, а также возрастания уровня культуры здоровья

самих педагогов, предоставления личного примера и т.д.). Данное направление индикаторов подразумевает достижение следующих показателей: восприятие детьми здоровья как осознанной ценности, постепенное формирование самомотивации к ЗОЖ и моды на здоровье, реальное соблюдение принципов ЗОЖ и т.д.

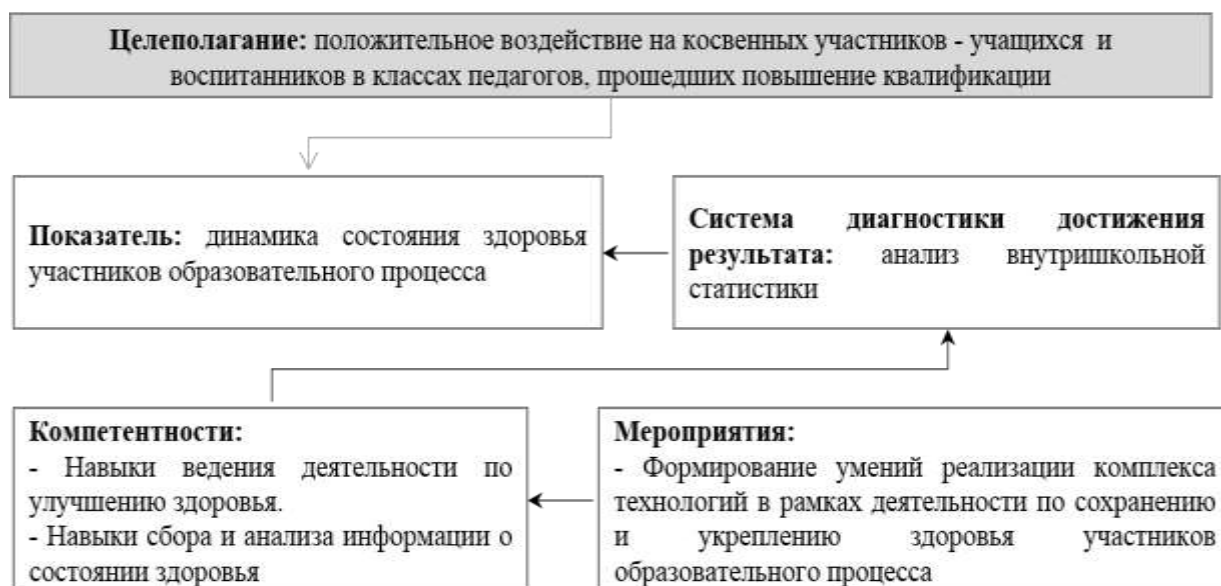


Рисунок 22 — Схема оценки показателей эффективности на уровне учащихся и воспитанников.

Таким образом, основные показатели эффективности, выделенные на уровне учащихся и воспитанников, можно обобщить в виде таблицы 17.

Из таблицы 17 видно, что мероприятия в рамках процесса повышения квалификации педагогов оказывают опосредованное, но весомое воздействие на состояние здоровья и уровень культуры здоровья учащихся и воспитанников. Актуальность включения такой группы получателей эффекта как учащиеся и воспитанники была обоснована в главе 3.

В рамках исследования диагностика динамики на уровне учащихся и воспитанников была выражена в качественных индикаторах, однако слушателям предлагалось (по желанию) обобщить динамику культуры здоровья своих учеников в количественных показателях.

Таблица 17 — Показатели эффективности на уровне косвенных получателей результата

Направление	Показатели	Условия, обусловившие достижение показателей	Методы диагностики
Улучшение состояния здоровья учащихся и воспитанников	– постепенное снижение заболеваемости и риска развития болезней, – уменьшение количества пропусков по болезни, – повышение качества обучения за счет улучшения здоровья	– оптимизации состояния здоровья педагогов по итогам программы, – реализация педагогами комплекса эффективных здоровьесберегающих технологий по итогам программы	– анализ статистики ОУ: уровень заболеваемости, пропусков, распределение физкультурных групп
Формирование культуры здоровья учащихся и воспитанников	– восприятие детьми здоровья как осознанной ценности, – постепенное формирование самомотивации к ЗОЖ – создание моды на ЗОЖ, – осознанное соблюдение принципов ЗОЖ, – формирование комплекса мета-компетенций	– улучшения состояния здоровья педагога, – предоставления личного примера, – применение комплекса технологий воспитания культуры здоровья	– анкетирования детей по разработанной проективной методике – наблюдения педагога
Улучшение социально-психологического климата среди учащихся и воспитанников	– сплочение коллектива, – снижение общего уровня тревожности и агрессивности, – формирование командного духа на уровне группы детей и ОУ в целом	– оптимизация педагогического стиля взаимодействия, – внедрение педагогом комплекса мероприятий по стабилизации психологического здоровья учащихся и воспитанников	– проведение психологической диагностики школьным психологом, – анкетирования

Система повышения квалификации является фактором развития районной системы образования, в связи с чем в рамках исследования был проведен мониторинг эффективности на уровне образовательных учреждений, чьи сотрудники являлись слушателями системы повышения квалификации; а также района в целом, на базе которого состоялся педагогический эксперимент.

Были выделены следующие основные индикаторы эффективности:

- наличие эффективной программы деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья;
- наличие в ОУ выделенного координатора деятельности по ЗОЖ;

- средняя доля учителей, принимающих участие в конкурсах на районном, городском или всероссийском уровнях по вопросам здоровьесбережения;
- наличие разработанных в ОУ информационно-просветительских, справочных и методических материалов; реализация просветительских программ по тематике здоровья и смежным областям;
- удельный вес численности сотрудников ОУ, выразивших желание пройти повышение квалификации по направлению оздоровительной деятельности в образовательном учреждении;
- положительная динамика численности специалистов, реализующих в ОУ свои разработки по итогам повышения квалификации;
- повышение уровня знаний по здоровьесбережению у всех участников образовательного процесса, создание условий для применения знаний на практике;
- консолидация усилий профильных организаций и специалистов в рамках сетевого взаимодействия;
- создание единого комфортного пространства и условий на уровне ОУ и района для осуществления образовательных и оздоровительных процессов;
- развитие открытой информационной среды.

При взаимодействии с ОУ на уровне района были выделены проблемы, затрудняющие эффективное ведение оздоровительной деятельности ОУ, после чего был предложен комплекс решений, представленный в таблице 18.

Таблица 18 — Проблемное поле и пути решения выявленных сложностей

Этап оздоровительной работы	Выявленная проблема	Предложенное решение в рамках программы
Формирование команды в системе деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	– Небольшое количество сотрудников ОО, прошедших повышение квалификации по тематике ЗОЖ и обладающих необходимыми компетенциями	– Повышение квалификации в единстве инвариантного и вариативного модулей большего числа сотрудников (помимо выделенных ответственных), в том числе, посредством проведения выездных семинаров в ОУ
	– Низкий уровень мотивации к участию в данной деятельности	– Ценностная мотивация коллектива, формирование интереса к тематике в рамках программы и сопутствующих мероприятий

Продолжение таблицы 18

Этап	Выявленная проблема	Предложенное решение в рамках программы
Проведение первичной диагностики: состояния здоровья участников образовательного процесса, а также оздоровительной деятельности ОУ	– Отсутствие реального межведомственного взаимодействия представителей медицинских и педагогических структур	– Вовлечение специалистов профильных организаций, построение районной системы взаимодействия
	– Отсутствие объективных методик диагностики ценностного отношения	– Внедрение эффективной системы диагностики уровня культуры здоровья на основе разноуровневого подхода
	– Затруднение педагогов в интерпретации и применении результатов диагностики и применяемых мониторинга	– Создание условий для применения результатов диагностики, анализ показателей конкретных ОУ в рамках вариативного модуля, а также самостоятельной и проектной работы
Проектирование деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса: разработка комплексной программы	– Трудности с определением ключевых направлений для подпрограмм Программы	– Формирование методических рекомендаций к построению системы тематических подпрограмм
	– Затруднения при детальной проработке программы и направлений деятельности	– Формирование навыков проектирования деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса
	– Необходимость методического и нормативно-правового сопровождения оздоровительной работы ОУ	– Построение системы разноуровневого тематического сопровождения, формирование единого банка материалов
Внедрение запланированных мероприятий (согласно разработанным планам и задачам)	– Необходимость создания условий для реализации разработанных мероприятий	– Организация эффективного сетевого взаимодействия ОУ, тематических конкурсов и т.д.
	– Необходимость установления контактов с профильными организациями	– Построение кластерной системы, вовлечение специализированных организаций в процесс повышения квалификации
Анализ полученных результатов	– Необходимость формирования у педагогов аналитических умений	– Включение раздела, посвященного технологиям анализа и обобщения информации
	– Необходимость консолидации и сопоставления данных на уровне района	– Проведение тематического мониторинга оздоровительной деятельности ОУ на уровне района: сбор и экспертиза данных, предоставление адресных рекомендаций
Подведение итогов, отчетность, разработка плана развития	– Затруднения с поиском и организации мероприятий, нацеленных на дессиминацию опыта	– Создание условий для тиражирования опыта посредством тематических конференций, публикаций и т.д.

Из таблицы 18 видно, что были выявлены ключевые трудности, после чего разработаны и внедрены мероприятия по их минимизации. В рамках исследования ОУ-участники представляли собой один район, однако в случае, когда в выборку попадают ОУ разных районов города, целесообразно рассматривать показатели как на уровне выборки, так и для каждого района в отдельности. Схема оценки эффективности на уровне ОУ района представлена на рисунке 23.



Рисунок 23 — Схема оценки показателей эффективности на уровне ОУ.

Из рисунка 23 видно, что в результате мероприятий повышения квалификации стало возможным улучшение показателей на уровне учреждений, чьи сотрудники прошли обучение. Мониторинг проводился по двум основным направлениям: самооценка внедрения здоровьесберегающих технологий слушателями курсов, а также динамический анализ деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

Ресурсная карта, являющаяся диагностическим аппаратом на уровне района, представлена в Приложении Г. Обобщенно схема диагностики динамики активности оздоровительной деятельности ОУ в результате обучения педагогов представлена на рисунке 24.

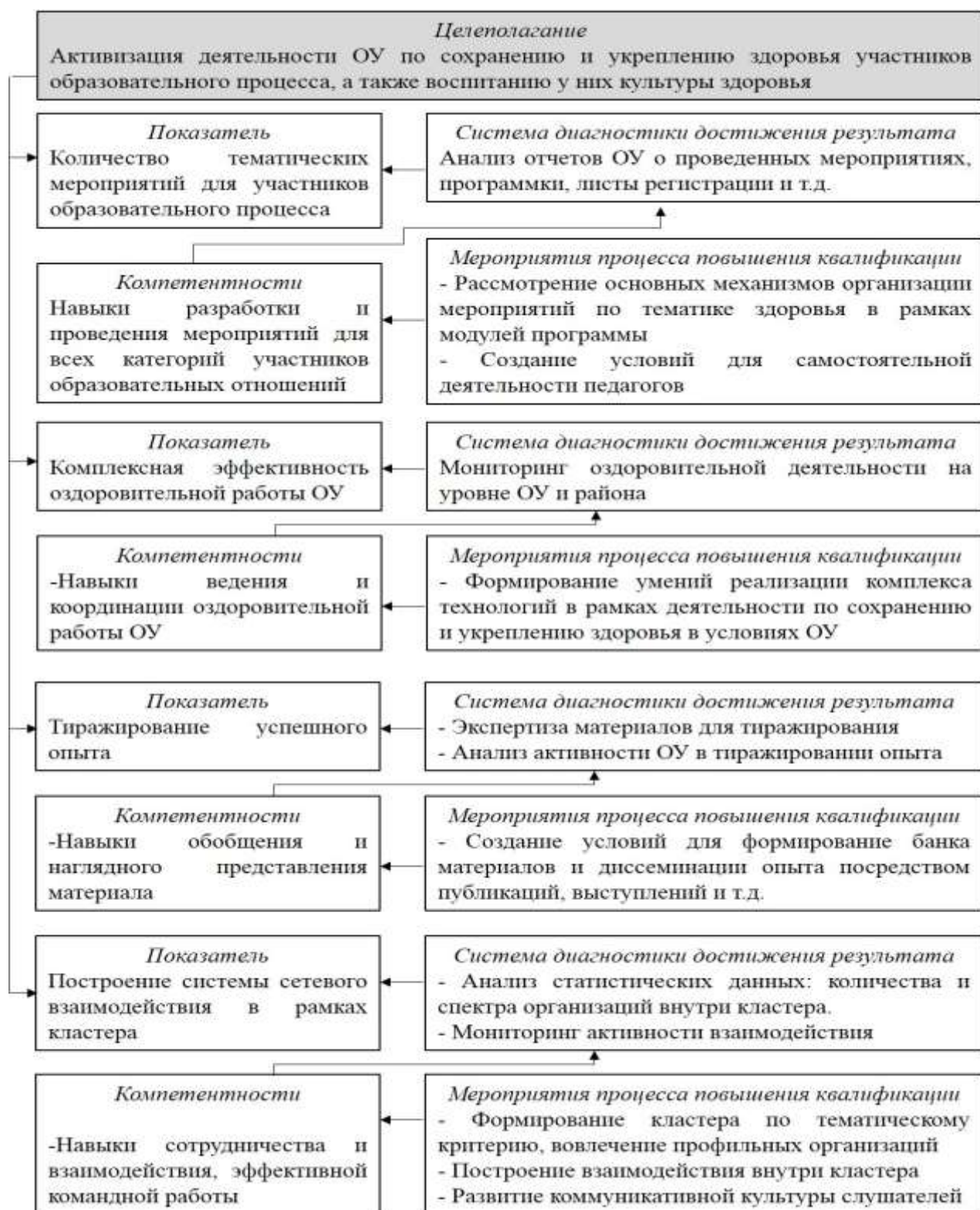


Рисунок 24 — Схема оценки показателей эффективности на уровне района.

С целью оценки эффективности, был проведен динамический мониторинг активности оздоровительной деятельности ОУ, что стало возможным в рамках регулярного районного мониторинга. Были опрошены ОУ, сотрудники которых участвовали в программе повышения квалификации, после чего полученные данные были сопоставлены с результатами прошлых годов. Комплекс проанализированных показателей представлен в таблице 19.

Таблица 19 — Результаты анализа активности оздоровительной деятельности ОУ района, чьи педагоги прошли повышение квалификации

Направления	Показатели эффективности	Методы оценки и подтверждающие документы	Значения относительно программы	
			до	после
Создание условий для организации деятельности образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья	Наличие реально функционирующей эффективной программы оздоровительной деятельности ОУ (доля ОУ от числа опрошенных)	Предоставление программы на экспертизу	30%	100%
	Наличие в ОУ выделенного координатора оздоровительной деятельности (доля ОУ)	Внутришкольный локальный акт	56%	82%
	При наличии координатора: прохождение им специальной подготовки по тематике здоровья	Документ о повышении квалификации	20%	100%
	Наличие планов тематических мероприятий по тематике ЗОЖ на уровне ОУ и классов	Предоставление планов на анализ	70%	100%
	Наличие разработанных в ОУ информационно-просветительских, справочных и методических материалов для педагогов, школьников и их родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни	Предоставление общего перечня материалов, а также нескольких разработок для анализа	73%	100%
	Реализация просветительских программ по тематике здоровья для участников образовательного процесса (доля ОУ от опрошенных)	Перечень мероприятий, листы регистрации	62%	100%
Вовлеченность участников образовательного процесса	Средняя доля учителей, принимающих участие в конкурсах на районном, городском или всероссийском уровнях по вопросам здоровьесбережения (от общей численности педагогов) на уровне опрошенных ОУ	Перечень педагогов-участников конкурсных мероприятий, их результативность	8%	20%

Продолжение таблицы 19

Направления	Показатели эффективности	Методы оценки и подтверждающие документы	Значения относительно программы	
			до	после
	Средняя доля педагогов, прошедших повышение квалификации по тематике оздоровительной деятельности (от общей численности педагогов)	Перечень педагогов, предоставленные документы	12%	60%
	Средняя доля родителей в каждом ОУ, принявших участие в проведении родительских собраний по тематике здоровья (от общей численности родительской общественности)	Анализ численности по листам регистрации на собраниях	58%	70%
	Средняя доля родителей, являющихся активными участниками воспитательного процесса в ОУ (от общего числа родительской общественности) на уровне опрошенных ОУ	Анализ численности по листам регистрации на воспитательных мероприятиях	45%	60%
Удовлетворенность участников образовательного процесса	Уровень удовлетворенности школьников условиями обучения и образовательным процессом (на уровне опрошенных ОУ)	Обобщенные результаты опросов учащихся процент удовлетворенных от общего числа	73%	92%
	Уровень удовлетворенности педагогического коллектива системой оздоровительной деятельности ОУ		70%	90%

Из таблицы 19 видна положительная динамика результатов по выделенным показателям. На основе данных мониторинга о динамике деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса в ОУ района было установлено: на 60% выросло количество программ оздоровительной деятельности; на 30% увеличилось наличие планов оздоровительной работы ОУ; на 15% повысилась активность родительской общественности в проведении мероприятий по воспитанию культуры здоровья; на 50% больше проводится тематических внутришкольных мероприятий по здоровьесбережению; на 12% повысилось участие педагогов в профильных конкурсах.

Результаты повышения активности оздоровительной деятельности ОУ обобщены в виде диаграммы (рисунок 25).



Рисунок 25 — Динамика активности оздоровительной деятельности в образовательных организациях (по итогам программы).

В результате прохождения обучения у педагогов были сформированы умения, позволившие доработать и оптимизировать программу оздоровительной деятельности ОУ и повысить ее эффективность. В учебном плане образовательной программы повышения квалификации присутствует раздел «Проектирование деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса». Кроме того, по итогам реализации программы отмечается увеличение на 26% числа ОУ, в которых выделен координатор оздоровительной деятельности, как правило, прошедший обучение в рамках программы.

Обучение включало в себя мероприятия по разработке планов оздоровительной работы как на уровне всего ОУ, так и на уровне классов педагогов-участников курсов, что привело к увеличению числа ОУ, внедряющих эффективную систему планирования: все участники программы создали реально функционирующие тематические планы на уровне своих классов. Кроме того, в рамках системы тьюторства учителя активизировали работу по планированию и реализации деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, на уровне своих ОУ. В ходе обучения все слушатели разработали банк материалов по просвещению участников образовательного процесса и их вовлечению в деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Отмечено увеличение числа мероприятий по тематике здоровья: как для учащихся, так и для педагогической и родительской общественности; выросли показатели участия педагогов, прошедших обучение по программе, в научно-практических мероприятиях по тематике здоровья на уровне района и города.

Полученные результаты были обусловлены следующими группами предпосылок. Во-первых, расширение границ трактовки и содержательного наполнения понятия «оздоровительная деятельность ОУ» привело к изменению отношения педагогов к тематике в целом. В результате внедрения разработок исследования, слушатели получили возможность рассмотреть понятие «здоровье» в единстве комплекса составляющих (соматического, психологического, социального, нравственного и других аспектов), что позволило педагогам выбрать предпочтительные для них направления деятельности и внедрить спектр мероприятий, наиболее актуальных в условиях конкретного ОУ. Во-вторых, предоставление знаний и формирование компетенций в рамках программы повышения квалификации обусловило эффективное внедрение комплекса технологий и мероприятий. Кроме того, в рамках образовательного процесса педагоги получили возможность наладить практикоориентированное сетевое взаимодействие как с другими ОУ, так и с организациями и специалистами в рамках сформированного кластера, что позволило не только повысить уровень мотивации педагогов к ведению деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, но и улучшить качество мероприятий. Таким образом, приведенные выше положения обусловили увеличение количества, расширение спектра и повышение качества мероприятий оздоровительной деятельности ОУ.

Достигнутые результаты были подтверждены рейтингом районов Санкт-Петербурга, составленным профильным учреждением — кафедрой педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов — Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования (СПбАППО).

Заключение по 4 главе

Разработанная в ходе исследования образовательная программа повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» рассчитана на один учебный год и включает в себя три модуля: инвариантный, вариативный и модуль методического сопровождения (общим объемом 72 часа). Образовательная программа составляет содержательный компонент модели индивидуализации повышения квалификации педагогов. Формирование содержания обучения было обусловлено нормативными документами, опросом экспертов, была обоснована целесообразность включения методов развития творческого мышления, ТРИЗ, арт-педагогики, проектного менеджмента и др.

Отличительной особенностью образовательной программы повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» является разработанная и апробированная структура дифференцированно-тематической корреляции модулей, позволяющей вовлечь слушателей в планирование индивидуальной траектории обучения. Согласно данной структуре, слушатель знакомится с концептуальными вопросами тематики посредством прохождения обучения в рамках инвариантного модуля, после этого на основе диагностики и собственных предпочтений выбирает одно из направлений вариативного модуля, уточняющих и раскрывающих содержание инвариантного, а также определяет оптимальный для себя тип сопровождения.

Дифференцированно-тематическая корреляция модулей позволяет обеспечить оптимальность индивидуализации повышения квалификации педагогов: вовлечение слушателей в планирование индивидуального маршрута повышения квалификации, адресная проработка тематических разделов программы и подбор методического сопровождения способствуют эффективности обучения и удовлетворенности педагогов образовательным процессом.

Модуль методического сопровождения представляет комплекс кейсов с набором практических и теоретических материалов, соответствующих каждому разделу образовательной программы. Содержание кейсов основано на результатах диагностики учебных затруднений слушателей по конкретному разделу, условно названных «риск», «напряжение» и «норма», и формируется согласно принципу разноуровневости.

Сопровождение уровня «риск» представляет собой комплексную дистанционную поддержку освоения тематики и включает пособия, примеры методических материалов и полноценные разработки мероприятий. Материалы методического сопровождения уровня «напряжение» нацелены на обобщение, уточнение и закрепление имеющихся у педагогов знаний, навыков и установок и представляют собой памятки, интеллект-карты, схемы, а также подборки материалов для самостоятельной разработки педагогами тематических мероприятий. В свою очередь, сопровождение уровня «норма», обусловленное высокими показателями первичной подготовленности педагогов или низким уровнем интереса к разделу, заключается в предоставлении материалов для самопроверки, тематик для проектной деятельности, ситуаций для анализа, а также практических рекомендаций по организации данной деятельности на уровне ОУ.

Для практического осуществления идей индивидуализации подготовки педагогов в процессе повышения квалификации и моделирования этого процесса, дифференцированно-тематической корреляции модулей образовательной программы и методического сопровождения ИМПК, разработана методика профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Методика профессиональной подготовки реализует субъект-субъектное взаимодействие, способствующее составлению ИМПК и последовательному осуществлению действий, которые приводят к индивидуализации процесса повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»:

- диагностические действия позволяют получить первичную информацию о слушателях и образовательных организациях, которые они представляют;
- проектировочные действия направлены на разработку индивидуального маршрута повышения квалификации педагога;
- действия актуализации оздоровительной деятельности способствуют повышению мотивации педагогов;
- образовательные действия (обучение, самообразование и практическая реализация оздоровительной работы) обеспечивают формирование готовности педагогов к аттестации;
- аналитические и рефлексивные действия важны для обоснования эффективности повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Методика была положена в основу проведения формирующего педагогического эксперимента, в котором принимали участие 160 педагогов. В процессе эксперимента фиксировались оценки знаний слушателей по разделам и ключевым темам образовательной программы, а также динамика активности деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, в тех образовательных учреждениях, чьи сотрудники повышали квалификацию.

Данные мониторинга образовательных результатов педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» свидетельствуют о положительной динамике, достоверность которой подтверждена χ^2 -критерием (р-значение $\leq 0,01$): 85% показали высокий уровень качества знаний в области системы оздоровительной деятельности образовательного учреждения. К важному результату следует отнести и то, что особым интересом в экспериментальном исследовании стало повышение культуры здоровья и здорового образа жизни педагогов. Результатом обсуждения общих интересов и согласованных действий рассматривается проект «Журнал здоровья педагога», который может быть адаптирован к другим социальным группам (учащимся,

родителям и др.). При этом 15% слушателей совершили определённые действия по оптимизации образа жизни.

На основе данных мониторинга о динамике оздоровительной деятельности в образовательных организациях установлено, что:

- на 60% выросло количество программ образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, согласно специфике учреждения;
- на 30% увеличилось наличие планов системной оздоровительной работы в ОУ;
- на 15% повысилась активность и вовлеченность родительской общественности в проведение мероприятий по воспитанию культуры здоровья;
- на 50% больше проводится тематических внутришкольных мероприятий, направленных на укрепление здоровья участников образовательного процесса и воспитание культуры здорового образа жизни;
- на 12% повысилось участие педагогов в профильных конкурсах.

Таким образом, идеи индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» подтверждены в экспериментальном исследовании и получили поддержку в практике образовательных учреждений, обозначились перспективы продолжения работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлено, что совокупный общественно-педагогический опыт ведения деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, выступает особым предметом исследований особенностей и функций организации этой деятельности в образовательных учреждениях. Раскрыта нормативная база совершенствования системы повышения квалификации педагогов, по направлению оздоровительной деятельности. Анализ проблемных аспектов процесса подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» позволил дифференцировать трудности и недостатки, к которым отнесены: отсутствие учета специфики образовательных организаций; неготовность к индивидуализации процесса обучения на курсах; непонимание культуры здоровья образовательной организации как особого взаимодействия в отдельно взятом социокультурном институте и др.

2. Предложен и обоснован термин «культура здоровья образовательной организации», включающий ценностно-целевые установки и правила:

- ориентированные на здоровьесозидание в различных видах педагогического взаимодействия;
- создающие основу саморазвития человека;
- обеспечивающие интеграцию учебных и здоровьесберегающих технологий;
- охватывающие всех участников образовательного процесса;
- разделяемые и принимаемые большинством участников образовательного процесса.

3. Определены требования к применению метода выявления значимых связей моделирования индивидуализации повышения квалификации педагогов, выявлены факторы индивидуализации, обеспечивающие вариативность содержания профессиональной подготовки по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения». Модель индивидуализации процесса повышения

квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» включает компоненты и описание их назначения; связи между компонентами и их содержанием; связи взаимодействия.

4. Разработана образовательная программа повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», открытая для средств индивидуализации подготовки слушателей, включающая в себя инвариантный, вариативный модули и модуль методического сопровождения. Важным средством индивидуализации является дифференцированно-тематическая корреляция модулей, которая способствует выбору слушателем вариативных возможностей и определению оптимального для него методического сопровождения. Индивидуализации способствуют также методы развития творческого мышления, ТРИЗ, арт-педагогика, проектный менеджмент. Установлено, что образовательная программа, реализующая средства индивидуализации подготовки, обеспечивает эффективность процесса обучения и вовлечение педагогов в проектирование маршрутов повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» с учетом специфики образовательной организации.

5. Обоснованы и апробированы методические средства индивидуализации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»:

- адресная проработка тематических разделов программы, подбор методического сопровождения из модуля, представляющего комплекс кейсов с набором практических и теоретических материалов к каждому разделу программы;

- методика профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»;

- мониторинг комплексной эффективности профессиональной подготовки педагогов к ведению деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья, в условиях индивидуализации.

6. Определены методы и формы активного обучения для индивидуализации процесса подготовки на занятиях:

– методы: объяснительно-иллюстративного, репродуктивного, частично-поискового (эвристического), исследовательского, проблемного изложения;

– формы: 1) традиционной лекции с элементами дискуссии, проблемной лекции, лекции-визуализации, лекции в паре, лекции с запрограммированными ошибками, лекции в формате «пресс-конференции» и т.п.; 2) имитационных упражнений, дискуссионных, ролевых игр, кейс-технологий и др.

7. Экспериментальная проверка доказала эффективность разработанной модели индивидуализации повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», что подтверждено положительной динамикой повышения информированности педагогов о системной деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, а также воспитанию у них культуры здоровья (25% до, 85% после, $p < 0,05$).

8. Проведенный мониторинг применения знаний и навыков, полученных педагогами в рамках повышения квалификации, выявил: положительную динамику активности оздоровительной деятельности; рост в образовательных организациях количества программ по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса; увеличение участия родителей в мероприятиях по культуре здоровья; повышение участия педагогов в профильных конкурсах по вопросам здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. С целью совершенствования системы повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» при проектировании образовательной программы рекомендуется рассматривать целеполагание культуры здоровья образовательной организации как процесс определения показателей перспективности развития этой организации по данному направлению.

2. Рекомендуется адаптировать алгоритм индивидуализации образовательных маршрутов слушателей, способствующий построению индивидуальных траекторий обучения с учётом специфики образовательных учреждений и профессиональных интересов педагогов.

При проектировании индивидуальных маршрутов повышения квалификации (ИМПК) педагогов рекомендуется применять разработанный, апробированный и готовый к использованию диагностический аппарат: тесты по ключевым темам образовательной программы; анкеты и проективные методики; опросники самооценки и самоанализа состояния здоровья; методики анализа специфики и особенностей оздоровительной деятельности в образовательном учреждении.

3. С целью вовлечения слушателей в формирование индивидуальной траектории обучения в рамках системы повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», рекомендуется применять разработанную дифференцированно-тематическую структуру корреляции модулей образовательной программы (инвариантного, вариативного и модуля системы сопровождения), при которой каждый тематический раздел инвариантного модуля реализуется путем выбора в рамках вариативного модуля и системы сопровождения.

4. Для повышения эффективности освоения учебного материала образовательной программы рекомендовано обобщить опыт разноуровневого методического сопровождения, включающего в себя кейсы, структурированные по темам

тическим разделам образовательной программы и позволяющего индивидуализировать объем, характер и формат материалов с учетом выявленного уровня первичной подготовленности и профессиональных запросов слушателей.

5. С целью комплексного охвата тематик, рекомендуется расширение учебного плана образовательной программы повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» за счет внедрения следующих тематических разделов: арт-педагогика, методы развития творческого мышления, ТРИЗ, основы мнемотехники, проектный менеджмент и др.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВОЗ	– всемирная организация здравоохранения
ГОУ	– государственные образовательные учреждения
ДОУ	– дошкольные образовательные учреждения
ЗОЖ	– здоровый образ жизни
ИМПК	– индивидуальный маршрут повышения квалификации
ОО	– образовательные организации
ОУ	– образовательные учреждения
СанПиН	– санитарные правила и нормы
СОШ	– средняя общеобразовательная школа
СПК	– система повышения квалификации
ТРИЗ	– теория решения изобретательских задач
ФГОС	– Федеральные государственные образовательные стандарты

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа — ВУЗ» : моногр. / Н.П. Абаскалова. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. — 316 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. — Новосибирск: СОРАМН, 1996. — 26 с.
3. Альтшуллер, Г.С. Алгоритм изобретения / Г.С. Альтшуллер. — М.: Московский рабочий, 1973. — 296 с.
4. Альтшуллер, Г.С. Творчество как точная наука / Г.С. Альтшуллер. — М.: Советское радио, 1979. — 176 с.
5. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — СПб.: Питер, 2010. — 327 с.
6. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья : кн. 1 / В.А. Ананьев // Концептуальные основы психологии здоровья. — СПб.: Речь, 2006. — С. 14.
7. Архангельский, С.И. Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе / С.И. Архангельский. — М.: Высшая школа, 1980. — 368 с.
8. Афашагова, А.А. Формирование культуры здоровья детей как социально-педагогическая проблема / А.А. Афашагова // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. Сер. 3: Педагогика и психология. — 2008. — Вып. 5. — С. 22–25.
9. Баранов, В.Н. Теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в сфере физической культуры, спорта и туризма (Анализ тематики диссертационных работ) / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Вестн. спорт. науки. — 2008. — № 3. — С. 3–9.
10. Басов, А.В. Особенности потребления алкоголя студентами-медиками старших курсов / А.В. Басов // Актуальные проблемы профилактики пьянства и алкоголизма : респ. сб. науч. тр. — Ярославль: ЯГМИ, 1985. — С. 24–27.
11. Басов, А.В. Проблемы наркотизма в работе школьной валеологической службы / А.В. Басов // Проблемы педагогической валеологии : сб. науч. тр. — СПб. : Изд-во СПбГУПМ, 1997. — С. 10–11.
12. Басов, А.В. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений / А.В. Басов, Л.Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. — 2002. — № 1. — С. 17.
13. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. — М.: Вентана Граф, 2002. — 320 с.

14. Бережнова, Л.Н. Депривация в образовательном процессе : моногр. / Л.Н. Бережнова. — СПб., 1999. — С. 167.
15. Бережнова, Л.Н. Диагностическое отслеживание реализации образовательных программ / Л.Н. Бережнова // Образовательная программа маршрут ученика: Ч. 1 / Под ред. А.П. Тряпицыной. — СПб., 1998. — С. 118.
16. Бережнова, Л.Н. Полиэтническая образовательная среда : моногр. / Л.Н. Бережнова. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. — 203 с.
17. Блауберг, И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. — М., 1973. — С. 271.
18. Богоявленская, Д.Б. Вчера и сегодня психологии творчества / Д.Б. Богоявленская; под ред. Л. Дорфмана [и др.] // Творчество в искусстве — искусство творчества. — М.: Наука, Смысл, 2000. — С. 186–198.
19. Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Богоявленская. — М.: Академия, 2002. — 320 с.
20. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования : моногр. / Е.В. Бондаревская. — Ростов н/Д, 2000. — 254 с.
21. Брехман, И.И. Валеология — наука о здоровье / И.И. Брехман. — М.: ФиС, 1990. — 207 с.
22. Брехман, И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье / И.И. Брехман. — Л.: Наука, 1987. — 125 с.
23. Брылева, Л.Г. Самореализация личности: онтокультурологический аспект / Л.Г. Брылева. — СПб.: ИОВ РАО, 2002. — 187 с.
24. Бурлакова, Т.В. Индивидуализация подготовки студента как педагогическое явление / Т.В. Бурлакова // Высшее образование сегодня. — 2007. — №9. — С. 43–45.
25. Бурлакова, Т.В. Индивидуализация профессиональной подготовки студентов в педагогическом вузе: концептуальные основы : моногр. / Т.В. Бурлакова. — Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2008. — 179 с.
26. Бурлакова, Т.В. Маршруты профессионального становления : учеб.-метод. пособие по курсу «Теория и методика обучения математике» для студ., аспирантов, преподавателей / Т.В. Бурлакова. — Шуя: Изд-во ШГПУ, 2008. — 110 с.
27. Бурлакова, Т.В. Методика индивидуализации подготовки будущих учителей / Т.В. Бурлакова // Образование и общество. — 2011. — Т. 70, № 5. — С. 49–54.
28. Бурлакова, Т.В. Методические основы индивидуализации образовательного процесса в педагогическом вузе : моногр. / Т.В. Бурлакова. — Шуя: Изд-во ШГПУ, 2011. — 160 с.

29. Бурлакова, Т.В. Особенности индивидуализации подготовки студентов педагогического вуза / Т.В. Бурлакова // Инновации в образовании. — 2011. — № 11. — С. 44-54.
30. Бурлакова, Т.В. Принципы индивидуализации профессиональной подготовки будущих учителей / Т.В. Бурлакова // Ярославский пед. вестн. — 2008. — Т. 57, № 4. — С. 41–45.
31. Бурлакова, Т.В. Учебно-методическое сопровождение педагогической практики студентов-математиков : учеб.-метод. пособие / Т.В. Бурлакова. — Шуя: Изд-во ШГПУ, 2008. — 33 с.
32. Бьюзен, Т. Простые методы повышения ваших интеллектуальных и творческих способностей / Т. Бьюзен. — Минск: Попурри, 2001. — 188 с.
33. Вайнер, Э.Н. Валеология : учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. — М.: Флинта: Наука, 2001. — 416 с.
34. Вайнер, Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э.Н. Вайнер // Валеология. — 2003. — № 2. — С. 35–39.
35. Васильева, О.С. Здоровье, как проблема образования / О.С. Васильева // Валеология. — 2000. — № 2. — С. 13–14.
36. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 352 с.
37. Верхорунова, О.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорунова, О.С. Подлеская // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. — 2013. — Т. 132, № 4. — С. 148–150.
38. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. — СПб.: Союз, 1997. — 96 с.
39. Выготский, Л.С. Проблемы развития психики. В 6 т. Т. 3 / Л.С. Выготский; под ред. А.М. Матюшина. — М.: Педагогика, 1983. — 368 с.
40. Геберт, В.К. Развитие педагогического творчества учителей физической культуры в системе повышения квалификации : автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Геберт Виталий Климентьевич. — Чита., 2006. — 24 с.
41. Гершунский, Б.С. Философия образования / Б.С. Гершунский. — М.: МПСИ, 1998. — 432 с.
42. Глинякова, И.Ю. Концептуальные основы валеологического образования молодежи / И.Ю. Глинякова // Экополис: образование и здоровье : материалы VII междунар. конгр. — СПб.: УПН, 1995. — С. 149.

43. Горбунова, Л.Н. Повышение квалификации педагогов в области информационно-коммуникативных технологий как развивающаяся система / Л.Н. Горбунова, А.М. Семибратова // Педагогическая информатика. — 2004. — № 3. — С. 3-10.
44. Грицкевич, Н.К. Структурированные формы электронных средств обучения в системе вузовского и послевузовского образования / Н.К. Грицкевич // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. — 2009. — Т. 85, № 7. — С. 118–121.
45. Гуревич, А.Я. Категории средневековой культуры / А.Я. Гуревич. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Искусство, 1984. — 350 с.
46. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н. Давиденко, В.А. Щедрин, Ю.Н. Щеголев. — СПб.: Изд-во ун-та ИТМО, 2005. — 94 с.
47. Дресвянников, В.А. Человекоориентированная структура интеллектуального капитала как основа развития социально-экономической системы / В.А. Дресвянников, О.В. Лосева // Менеджмент в России и за рубежом. — 2011. — № 6. — С. 131–136.
48. Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин. — М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. — 528 с.
49. Зайцев, Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев. — 3-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Детство-Пресс, 2001. — 160 с.
50. Закревская, Н.Г. Влияние социального здоровья на активизацию жизненной позиции студентов / Н.Г. Закревская // Адаптация в спорте: состояние, перспективы, проблемы : материалы междунар. науч. конф. — СПб., 2009. — С. 96–97.
51. Закревская, Н.Г. Мотивация как условие реализации потенциала научного творчества / Н.Г. Закревская // Человек, коммуникация, творчество : тез. и ст. межвуз. науч. конф. — СПб.: СПбГИКиТ, 2008. — С. 205–211.
52. Закревская, Н.Г. Познавательная активность как фактор формирования научного потенциала / Н.Г. Закревская // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сб. науч. тр. — СПб.: БПА. Секция управленческой деятельности, 2009. — С. 202–207.
53. Закревская, Н.Г. Развитие научно-педагогического потенциала в университетах физической культуры современной России : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Закревская Наталья Григорьевна. — СПб., 2010. — 391 с.
54. Закревская, Н.Г. Социология образования и научных сообществ : хрестоматия / Н.Г. Закревская. — СПб.: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2009. — 176 с.

55. Закревская, Н.Г. Ценностный подход к образу жизни современных студентов / Н.Г. Закревская // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2009. — Т. 54, № 8. — С. 55–59.
56. Закревская, Н.Г. Эталон здорового образа жизни в представлении современной молодежи / Н.Г. Закревская // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы IV междунар. научн.-практ. конф., 31 марта 2008 г. — СПб.: С.-Петербург. гуманитар. ун-т профсоюзов, 2008. — С. 220–221.
57. Здоровая школа: проектирование программы здоровьесозидания: настольная книга для руководителей образовательных учреждений и педагогов : учеб.-метод. пособие / под ред. С.В. Алексеева. — СПб: СПбАППО, 2010. — 178 с.
58. Здоровый образ жизни молодежи в контексте социального здоровья. Опыт социолого-философского анализа : моногр. / под ред. А.А. Козлова и Е.В. Утишевой. — СПб.: Стратегия будущего, 2010. — 183 с.
59. Здравоохранение в России 2013 : стат. сб. / Росстат. — М., 2013. — 380 с.
60. Зязюн, И.А. Основы педагогического мастерства : учеб. пособие для пед. спец. высш. учеб. заведений / И.А. Зязюн [и др.]; под ред. И.А. Зязюна. — М.: Просвещение, 1989. — 302 с.
61. Ирхин, В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, Н.И. Жернакова. — Белгород: Изд-во БелГУ, 2009. — 213 с.
62. Каган, М.С. Философская теория ценности / М.С. Каган. — СПб.: Петрополис, 1997. — 205 с.
63. Казначеев, В.П. Здоровье нации, культура, футурология XXI века / В.П. Казначеев; под общей редакцией д.м.н. А.В. Трофимова // Сб. ст. и докл. В.П. Казначеева (2007–2012 гг.). — Новосибирск: ЗСО МСА, 2012. — 386 с.
64. Келасьев, В.Н. Интегративная концепция человека / В.Н. Келасьев. — СПб.: СПбГУ, 1992. — 207 с.
65. Ковалева, Т.М. Реализация принципа открытости при построении и применении образовательных технологий / Т.М. Ковалева // Отеч. и заруб. пед. — 2014. — Т. 19, № 4. — С. 63–71.
66. Ковалева, Т.М. Современное качество образования и принцип индивидуализации / Т.М. Ковалева // Новые ценности образования. — 2011. — Т. 47, № 1. — С. 13–16.
67. Ковалева, Т.М. Формирование школьником индивидуальной образовательной программы как проблема современного образования / Т.М. Ковалева // Извест. Южн. федер. ун-та. Пед. науки. — 2010. — № 12. — С. 63–68.

68. Кожанов, В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / В.В. Кожанов // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 2. — С. 12–15.
69. Козлов, А.А. Социальная динамика формирования гражданских и патриотических позиций молодежи в современном российском обществе (опыт социолого-исторического анализа) : автореф. дис. ... д-ра социол. наук: 22.00.04 / Козлов Анатолий Александрович. — СПб., 2001. — 34 с.
70. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. — СПб.: ДЕАН, 1998. — 232 с.
71. Комаров, Г.Д. Полисистемный саногенетический мониторинг / Г.Д. Комаров, В.Р. Кучма, Л.А. Носкин. — М: МИПКРО, 2001. — 343 с.
72. Компетентностный подход в педагогическом образовании : коллективная моногр. / под ред. В.А. Козырева, Н.Ф. Радионовой, А.П. Тряпицыной. — СПб.: Из-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. — 391 с.
73. Кравцов, А.О. Проектирование воспитательной системы школы в контексте поликритериального подхода к анализу педагогической действительности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Кравцов Алексей Олегович. — СПб., 2003. — 24 с.
74. Криличевский, В.И. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного управления развитием коммуникативных способностей у студентов вузов физической культуры / В.И. Криличевский, Н.Л. Стрельникова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — Т. 110, № 4. — С. 63–67.
75. Криличевский, В.И. Теоретико-методологические основы управления образованием сверхкрупного города : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Криличевский Владимир Иванович. — СПб., 2000. — 37 с.
76. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников : метод. пособие / Н.Н. Куинджи. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 139 с.
77. Кукуев, А.И. Андрагогический подход в педагогике : автореф. дис.... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Кукуев Александр Иванович. — Ростов-на-Дону, 2010. — 57 с.
78. Кустов, Ю.А. Влияние профессиональной направленности и преемственности обучения на развитие познавательной активности и самостоятельности студентов младших курсов / Ю.А. Кустов // Современная высшая школа. — Саратов, 1985. — С. 34–37.
79. Кучма, В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей : рук. / В.Р. Кучма. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. — 528 с.
80. Лакосина, Н.Д. Медицинская психология / Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков. — М.: Медицина, 1984. — С. 47.

81. Ле-ван, Т.Н. Как стать успешным педагогом не в ущерб здоровью: советы молодым специалистам / Ле-ван Т.Н. // Современный детский сад. — 2014. — № 4. — С. 54–59.
82. Лежнина, Л.В. Индивидуальный образовательный маршрут как инновация в профессиональной подготовке педагогов-психологов / Л.В. Лежнина // Стандарты и мониторинг в образовании. — 2009. — № 2. — С. 21–25.
83. Лернер, И.Я. Дидактические основы методов обучения / И.Я. Лернер. — М.: Педагогика, 1981. — 186 с.
84. Лернер, И.Я. Процесс обучения и его закономерности / И.Я. Лернер. — М.: Знание, 1980. — 96 с.
85. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. I / П.Ф. Лесгафт. — 2-е доп. изд. — СПб.: Т-во худож. печати, 1904. — 392 с.
86. Лесгафт, П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. Ч. 3 : Семейный период воспитания / П.Ф. Лесгафт. — СПб.: Тип. А. Бенке, 1912. — 232 с.
87. Линевич, Л.В. Андрагогический подход к обучению студентов в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Линевич Людмила Викторовна. — Калининград, 2002. — 24 с.
88. Лисицин, Ю.П. Проблемы здоровья на современном этапе / Ю.П. Лисицин. — М.: Владос, 2006. — 49 с.
89. Лисовский, В.Т. Советское студенчество: социологические очерки / В.Т. Лисовский. — М.: Высш. школа, 1990. — 304 с.
90. Лободин, В.Т. Как сохранить здоровье педагога / В.Т. Лободин, Г.В. Лавренова, С.В. Лободина. — М.: Линка-Пресс, 2005. — 136 с.
91. Логинова, Ю.Н. Понятия индивидуального образовательного маршрута и индивидуальной образовательной траектории и проблема их проектирования / Ю.Н. Логинова // Биб-ка журн. «Методист». — 2006. — № 9. — С. 4–7.
92. Лосин, Б.Е. Особенности организации системы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту / Б.Е. Лосин. — СПб.: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. — 137 с.
93. Лощаков, А.М. Влияние интенсификации работы на компьютере на здоровье студентов / А.М. Лощаков, Е.В. Перевозчикова; под ред. И.Ю. Добродеевой // Оптимизация научного потенциала провинциального педагогического университета : материалы межвуз. научн.-практ. конф. — Шуя: Весть ГОУ ВПО «ШГПУ», 2007. — С. 177–180.
94. Ляпунов, Б.М. Этимологический словарь русского языка А.Г. Преображенского : Т. I. / Б.М. Ляпунов. — Л., 1926. — С. 247.
95. Малярчук, Н.Н. Здоровый образ жизни : учеб. пособие. — Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2008. — 200 с.

96. Малярчук, Н.Н. Культура здоровья педагога: моногр. / Н.Н. Малярчук. — Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2008. — С. 25–26.
97. Малярчук, Н.Н. Профессиональное здоровье педагога : моногр. / Н.Н. Малярчук. — Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2005. — 146 с.
98. Матюшкин, А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А.М. Матюшкин. — М. : Педагогика, 1972. — 168 с.
99. Мелюхин, Г.М. Аксиологический аспект здорового образа жизни в формировании личности: автореф дис. ... канд. философ. наук: 09.00.11 / Мелюхин Георгий Михайлович. — Чебоксары, 2008. — 24 с.
100. Михайлов, Н.Г. Проектирование информационно-образовательного пространства для системы непрерывного физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Михайлов Николай Георгиевич. — М., 2013. — 63 с.
101. Моисеева, Л.В. Экологическая педагогика: современный аспект : моногр. / Л.В. Моисеева, С.М. Файрушина. — Казань: Изд-во МОиНРТ, 2010. — С. 83–84.
102. Мудрик, А.В. Социализация человека : учеб. пособие для суд. высш. учеб. заведений / А.В. Мудрик. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — С. 132.
103. Мысина, Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Мысина, Галина Анатольевна. — Тула, 2011. — 45 с.
104. Мысина, Г.А. Теоретические и методологические основы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды вуза / Г.А. Мысина. — М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 92 с.
105. Мысина, Г.А. Технология обучения студентов здоровьесберегающей рефлексивной деятельности / Г.А. Мысина. — М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 76 с.
106. Надточий, А.Ю. Активизация обратных связей в системе повышения квалификации педагогов по физической культуре / А.Ю. Надточий // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. — 2010. — Т. 102, № 12. — С. 127–130.
107. Никандров, Н.Д. Проблемы ценностей в современном обществе: актовая речь, прочит. проф. Николаем Дмитриевичем Никандровым 18 ноября 1997 г. / Н.Д. Никандров. — СПб. : Изд-во СПбГУП, 1998. — 17 с.
108. Никитушкина, Н.Н. Системно-модульная технология использования активных методов обучения в повышении квалификации кадров по физической культуре и спорту : авто-

- реф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Никитушкина Наталия Николаевна. — М., 2001. — 23 с.
109. Новикова, Н.Е. Интегративный подход в формировании мотивации к здоровому образу жизни у будущих педагогов / Н.Е. Новикова // Среднее Профессиональное Образование. — 2012. — Вып. 2. — С. 44–46.
 110. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. — М., 2009 г. — 944 с.
 111. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т.Ф. Орехова. — М.: Флинта, 2011. — С. 154–155.
 112. Организация деятельности по сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи: от теории к практике : методическое пособие / Е.Н. Барышников [и др.]. — СПб.: Изд-во СПбГМУ. — 2013. — 72 с.
 113. Панкратович, Т.М. Развитие коммуникативной компетентности учителя физической культуры в системе повышения профессиональной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Панкратович Татьяна Михайловна. — Магнитогорск, 2007. — 21 с.
 114. Певницына, Л.М. Научно-методические аспекты совершенствования профессиональной компетентности учителей физической культуры в процессе повышения квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Певницына Лариса Михайловна. — Ростов н/Д, 2007. — 21 с.
 115. Педагогика физической культуры : учеб. / под общ. ред. В.И. Криличевского, А.Г. Семёнова, С.Н. Бекасовой. — М. : КНОРУС, 2012. — 320 с.
 116. Педагогическая санология / Л.А. Носкин [и др.]. — М.: Изд-во Московского ин-та открытого образования, 2006. — 224 с.
 117. Петленко, В.П. Валеология человека. Здоровье — любовь — красота: в 2 книгах, 5 томах. Кн. 1 (Т. 1, Т. 2, Т. 3) / В.П. Петленко. — СПб.: Изд-во «Петроградский и К0», 1998. — 718 с.
 118. Петленко В.П. Исследование факторов здорового образа жизни студентов // Социологические исследования. — 2008. — № 12. — 98 с.
 119. Полетаева, Н.М. Научно-практические основы валеологической педагогики : моногр. / Н.М. Полетаева. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. — 210 с.
 120. Пономарев, Г.Н. Методика оценки мотивационной сферы у преподавателей физической культуры / Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, М.А. Шансков // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2013. — Т. 95, № 1. — С. 119-123.

121. Попова, Е.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга : метод. рек. / Е.В. Попова, О.В. Старолаванникова; под ред. Е.В. Поповой. — СПб.: СПб АППО, 2012. — 182 с.
122. Популо, Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Популо Гельшиган Миргазовна. — Самара, 2006. — 23 с.
123. Потапчук, А.А. Саногенетический мониторинг состояния здоровья детей и подростков / А.А. Потапчук, Т.С. Эмануэль, Ю.В. Эмануэль // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2012. — Т. 92, № 10. — С. 131–135.
124. Реан, А.А. Психология педагогической деятельности: проблемный анализ : учеб. пособие / А.А. Реан. — Ижевск : Изд-во Удмуртского ун-та, 1994. — 83 с.
125. Рекомендации по формированию здорового образа жизни на основе саногенетического мониторинга : учеб.-метод. пособие / А.А. Потапчук [и др.]; под ред. проф. С.В. Матвеева. — СПб.: Изд-во ПСПбГМУ, 2012. — 152 с.
126. Романова, С.П. Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Романова Светлана Павловна. — Кемерово., 2010. — 24 с.
127. Российская педагогическая энциклопедия. В 2 т. Т. I / Под ред. В.В. Давыдов. — М.: Научн. изд-во «Большая российская энциклопедия», 1993. — 608 с.
128. Российская педагогическая энциклопедия. В 2 т. Т. II / Под ред. В.В. Давыдов. — М.: Научн. изд-во «Большая российская энциклопедия», 1999. — 612 с.
129. Российская социологическая энциклопедия / Под ред. акад. РАН Г.В. Осипова. — М.: Норма-Инфра М, 1998. — 672 с.
130. Рубинский, Е.С. Методические рекомендации по осуществлению индивидуального подхода к школьникам в обучении / Е.С. Рубинский. — Горький, 1987. — 43 с.
131. Рублев, А.И. Развитие профессиональной компетентности преподавателей физической культуры в условиях поствузовского образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Рублев Александр Иванович. — М., 2012. — 21 с.
132. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. — Челябинск : ЧГПУ, 1999. — 242 с.
133. Сериков, Г.Н. О человеке и о себе: моногр. / Г.Н. Сериков. — Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2000. — 156 с.
134. Сластенин, В.А. О критериях формирования социально активной личности будущего учителя / В.А. Сластенин; под ред. А.П. Петрова // Формирование социально активной

- личности в условиях развитого социализма : сб. науч. тр. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1983. — С. 147–155.
135. Сластенин, В.А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — С. 37.
 136. Сластенин, В.А. Реформа школы и готовность учителя к профессиональной деятельности / В.А. Сластенин, М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1985. — № 6. — С. 43–45.
 137. Сластенин, В.А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В.А. Сластенин. — М.: Просвещение, 1976. — 160 с.
 138. Смелзер, Н. Социология : пер. с англ. / Н. Смелзер; Под ред. В.А. Ядов. — М.: Феникс, 1994. — С. 48–50.
 139. Смышляева, Л.Г. Педагогические технологии активизации обучения в высшей школе : учеб. пособие / Л.Г. Смышляева, Л.А. Сивицкая. — 3-е изд. — Томск: Изд-во Томского политех. ун-та, 2010. — 191 с.
 140. Суртаева, Н.Н. Гуманитарные технологии в современном образовательном пространстве / Н.Н. Суртаева. — Омск: БОУ ДПО «ИРОУОО», 2009. — 180 с.
 141. Татарникова, Л.Г. Валеология в педагогическом пространстве: моногр.-эссе / Л.Г. Татарникова. — 2-е изд. — СПб.: Крисмас+, 2002. — 200 с.
 142. Татарникова, Л.Г. Валеология основа безопасности жизни ребенка / Л.Г. Татарникова. — СПб.: Петрос, 1997. — 240 с.
 143. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: генезис, тенденции развития / Л.Г. Татарникова. — 2-е изд. — СПб.: Петроградский и Ко, 1995. — 394 с.
 144. Татарникова, Л.Г. Я и мое здоровье / Л.Г. Татарникова, И.Ю. Глинякова. — Волгоград: Перемена, 2004. — 142 с.
 145. Третьякова, Н.В. Теоретические аспекты управления качеством здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях: моногр. / Н.В. Третьякова; под ред. В.А. Федорова. — Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. — С. 19.
 146. Тригуб, Н.А. Формирование валеологической культуры педагога : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Тригуб Нина Андреевна. — Казань, 1999. — 23 с.
 147. Унт, И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И.Э. Унт. — М.: Педагогика, 1990. — 192 с.
 148. Утишева, Е.В. Физкультурное образование (социально-педагогические и социологические проблемы) / Е.В. Утишева. — СПб.: СПбГАФК, 1997. — 136 с.

149. Федоров, В.Г. Физическая культура в интеграционном процессе начальной общеобразовательной школы / В.Г. Федоров // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2013. — Т. 101, № 7. — С. 146-150.
150. Федоров, В.Г. Физическая культура в системе формирования общей культуры школьников / В.Г. Федоров, А.И. Крылов // Культура физическая и здоровье. — 2015. — Т. 52, № 1. — С. 66-69.
151. Хомич, М.М. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / М.М. Хомич, Ю.В. Эмануэль, Н.П. Ванчакова. — СПб.: Изд-во СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова, 2010. — 152 с.
152. Цынгунова, Е.Т. Понятие и содержание категории «Здоровый образ жизни»: культурологический аспект / Е.Т. Цынгунова // Вестн. Бурятского гос. ун-та. — 2010. — Вып. 6. — С. 232–238.
153. Шамова, Т.И. Управление образовательным процессом в адаптивной школе / Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. — 384 с.
154. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. — Новосибирск: СО РАМН, 2003. — 164 с.
155. Эмануэль, Т.С. Практикум по повышению квалификации педагогов в работе с детьми (на материале использования игровых и психолингвистических средств) / Т.С. Эмануэль ; под ред. Т.В. Волосниковой, И.А. Добренко, А.А. Потапчук. — СПб.: ООО «Издательско-полиграфическая компания «КОСТА», 2015. — 176 с.
156. Эмануэль, Ю.В. Опыт внедрения саногенетического мониторинга в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / Ю.В. Эмануэль, Т.С. Эмануэль // Информационные технологии для Новой школы : материалы конф. — СПб., 2011. — С. 221–223.
157. Эмануэль, Ю.В. Саногенетический мониторинг / Ю.В. Эмануэль, Т.С. Эмануэль // Информационные технологии для Новой школы : материалы конф. — СПб, 2010. — С. 358–362.
158. A qualitative study exploring the experiences and views of parents, health visitors and family support centre workers on the challenges and difficulties of parenting / L. Bloomfield [et al.] // Health & Social Care in the Community. — 2005. — Vol. 13, № 1. — P. 46–55.
159. Andriopoulos, D.Z. Alcmeon's and Hippocrates's concept of aetia / D.Z. Andriopoulos // Greek Studies in the Philosophy and History of Science. — Kluwer: Dordrecht, 1990. — 439 p.
160. Bloomfield, L. Testing a parenting programme evaluation tool as a pre- and post-course measure of parenting self-efficacy / L. Bloomfield, S. Kendall // JAN. — 2007. — Vol. 60, № 5. — P. 487–493.

161. Chiesa, A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis / A. Chiesa, A. Serretti // *J. of Alternative and Complementary Med.* — 2009. — Vol. 15. — P. 593–600.
162. Clore, G.L. How the object of affect guides its impact / G.L. Clore, J.R. Huntsinger // *Emotion Review.* — 2009. — Vol. 1. — P. 39–54.
163. Colcombe, S. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study / S. Colcombe, F. Kramer // *Psychol. Science.* — 2003. — Vol. 14. — P. 125–130.
164. Cotman, C.W. Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity / C.W. Cotman, N.C. Berchtold // *Neuroscience.* — 2002. — Vol. 25. — P. 295–301.
165. El Zeiny, N.A. Health and lifestyle survey: community's attitudes to health and barriers toward lifestyle change / N.A. El Zeiny // *J. Egypt Public Health Assoc.* — 2000. — Vol. 75, № 5-6. — P. 477–506.
166. Fontana, D. A survey of teachers' health lifestyles in Cyprus / D. Fontana, M. Apostolidou // *Health Education J.* — 2002. — Vol. 61, № 1. — P. 70–77.
167. Galantino, M.L. Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of the literature / M.L. Galantino, R. Galbavy, L. Quinn // *Pediatric. Physical. Therapy.* — 2008. — Vol. 20, № 1. — P. 66–80.
168. Gudžinskienė, V. Teachers' Knowledge of Health and Healthy Lifestyle as a Precondition for the Development of the Healthy Life Style of Pupils [Электронный ресурс] / V. Gudžinskienė, J. Česnavičienė // *Social Work.* — 2013. — Vol. 12, № 1. — Режим доступа : <https://www3.mruni.eu/ojs/social-work/article/view/367>.
169. Jones, T. Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review / T. Jones, R. Prinz // *Clinical Psychol. Rev.* — 2005. — Vol. 25, № 3. — P. 341–363.
170. Kendall, S. A home visit by a health visitor using Bandura's theory of self-efficacy / S. Kendall // *Caring for children: Towards partnership with families* / ed. A. While. — London: Arnold, 1991. — 17 p.
171. Kendall, S. Developing and validating a tool to measure parenting self-efficacy / S. Kendall, L. Bloomfield // *J. of Advanced Nursing.* — 2005. — Vol. 51, № 2. — P. 174–181.
172. Lazarus, R.S. Emotion and Adaptation / R.S. Lazarus // *Human Emotions. A Reader* // Eds. J. Jenkins, K. Oatley, N. Stein. — Malden, MA: Blackwell Publishers, 1998. — P. 38–44.
173. Relationships of psychosocial factors to dietary intakes of preadolescent girls from diverse backgrounds / Z. Djuric [et al.] // *Maternal and Child Nutrition.* — 2006. — Vol. 2. — P. 79–90.
174. Rogers, I. The effect of maternal smoking status, educational level and age on food and nutrient intakes in preschool children: results from the Avon Longitudinal Study of Parents and

- Children / I. Rogers, P. Emmett // *Europ. J. of Clin. Nutrition.* — 2003. — Vol. 57. — P. 854–864.
175. Rokeach, M. *The Nature of Human Values* / M. Rokeach. — New York: The Free Press, 1973. — 438 p.
 176. Sitkin, S.B. Determinants of risky decision-making behavior: A test of the mediating role of risk perceptions and propensity / S.B. Sitkin, L.R. Weingart // *Acad. of Manag. J.* — 1995. — Vol. 38, № 6. — P. 1573–1592.
 177. Stenhammar, C. The role of parents' educational background in healthy lifestyle practices and attitudes of their 6-year-old children / C. Stenhammar, A. Sarkadi, B. Edlund // *Public Health Nutrition.* — 2007. — Vol. 10, № 11. — P. 1305–1313.
 178. Teacher experiences of delivering an obesity prevention programme (The WAVES study intervention) in a primary school setting / T.L. Griffina [et al.] // *Health Education J.* — 2015. — Vol. 74, № 6. — P. 655–667.
 179. The contribution of childhood and adult socioeconomic position to adult obesity and smoking behaviour: an international comparison / C. Power [et al.] // *International J. of Epidemiol.* — 2005. — Vol. 34. — P. 335–344.
 180. The «healthy lifestyle guide pyramid» for children and adolescents / M. González-Gross [et al.] // *Nutr. Hosp.* — 2008. — Vol. 23, № 2. — P. 159–168.

ПРИЛОЖЕНИЯ

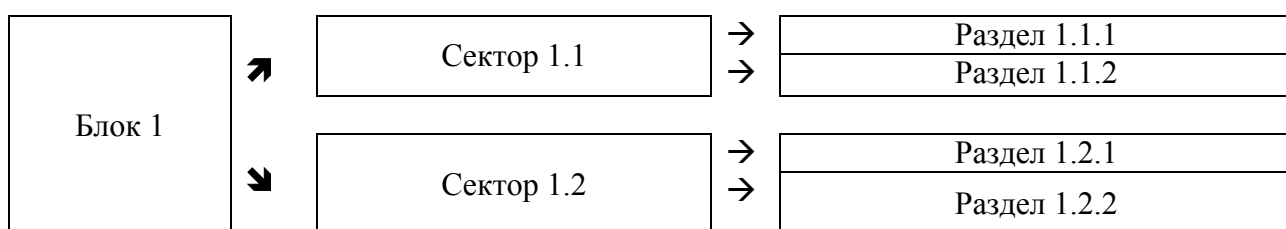
Приложение А

Диагностический аппарат для проведения первичной диагностики слушателей системы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Анкета для проектирования индивидуально-оздоровительного маршрута слушателей системы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Структура диагностического аппарата

Диагностический аппарат структурирован следующим образом. Ключевые тематики представляют собой *блоки*, которые делятся на *сектора*, а те, свою очередь склассифицированы по *разделам*.



Блок № 1. Состояние здоровья

Сектор 1. Субъективный: самоанализ

Раздел 1.1. «Самочувствие»

1.1. Есть ли у Вас хронические заболевания?

- а) есть, регулярно беспокоят,
- б) есть, иногда беспокоят,
- в) есть, полностью к ним адаптирован(а),
- г) нет.

1.2. Как часто Вы пропускаете работу по болезни в течение учебного года?

- а) часто,
- б) иногда,
- в) редко,

1.3. Оцените состояние своего здоровья

- а) ниже среднего,
- б) удовлетворительное,
- в) хорошее,
- г) отличное.

1.4. Испытываете ли Вы перечисленные ниже затруднения со здоровьем

- а) 9–12 баллов,
- б) 6–9 баллов,
- в) 3–6 баллов.

Регулярность	Баллы	Головные боли	Боли в спине	Неприятные ощущения в животе
Часто	4			
Иногда	3			
Редко	2			
Никогда	1			
Итого:		баллов		

Пример:

Регулярность	Баллы	Головные боли	Боли в спине	Неприятные ощущения в животе
Часто	4	х (4 балла)	х (4 балла)	
Иногда	3			
Редко	2			х (2 балла)
Никогда	1			
Итого: 10 баллов (4+4+2)		Ответ: А		

Раздел 1.2. Двигательная активность

2.1. Как часто Вы занимаетесь двигательной активностью?

- а) не занимаюсь,
- б) редко,
- в) иногда,
- г) регулярно,
- д) ежедневно.

2.2. В какой форме представлена двигательная активность в Вашей жизни?

- а) не представлена,
- б) профессиональный спорт,
- в) ОФП / танцы / зарядка / йога / лыжи / бассейн / фитнес и т.д.

2.3. Готовы ли Вы включить физическую активность в ежедневную практику своей жизнедеятельности (в виде зарядки по 20 минут или регулярных тренировок)?

- а) нет,
- б) возможно,
- в) да.

2.4. Если бы физическая активность была внедрена в Вашем ОУ или районе, стали бы Вы посещать мероприятия?

- а) нет,
- б) редко,
- в) иногда,
- г) да.

Раздел 1.3. Режим сна

3.1. Сколько часов в день Вы спите?

- а) более 10 или менее 3,
- б) 3–7,
- в) 8–10,
- г) 7–8.

3.2. Как происходит процесс Вашего засыпания?

- а) чтобы уснуть, вынужден(а) прибегнуть к таблеткам,
- б) засыпаю в любое время дня и независимо от места,
- в) удовлетворительно,
- г) легко.

3.3. Как проходит течение Вашего сна?

- а) разговариваю или хожу во сне,
- б) регулярно просыпаюсь,
- в) сплю, как убитый,

- г) сплю чутко,
д) ровно, спокойно.

3.4. Как происходит Ваше пробуждение?

- а) тяжело встать, болит голова,
б) удовлетворительно,
в) с утра — как огурчик.

Раздел 1.4. Питание

4.1. Сколько раз в день Вы едите?

- а) 5–6 раз большими порциями,
б) 1–2 раза в день,
в) 3–4 с регулярными перекусами в виде конфет, печенья и булочек,
г) 3–4 раза,
д) 5–6 раз в день небольшими порциями.

4.2. Как часто вы едите следующую пищу?

- а) 9–12 баллов,
б) 6–9 баллов,
в) 3–6 баллов.

Регулярность	Баллы	Жареное	Выпечка	Конфеты
Часто	4			
Иногда	3			
Редко	2			
Никогда	1			
Итого:		баллов		

Пример:

Регулярность	Баллы	Жареное	Выпечка	Конфеты
Часто	4	х (4 балла)	х (4 балла)	
Иногда	3			
Редко	2			
Никогда	1			х (1 балл)
Итого: 9 баллов (4+4+1)		Ответ: Б		

4.3. Как часто Вы едите следующие категории продуктов?

- а) 4–8 баллов,
б) 8–16 баллов,
в) 16–20 баллов.

Регулярность	Баллы	Фрукты и овощи	Рыба	Мидии	Птица
Часто	5				
Регулярно	4				
Иногда	3				
Редко	2				
Никогда	1				
Итого:		баллов			

Пример:

Регулярность	Баллы	Фрукты и овощи	Рыба	Мидии	Птица
Часто	5	х (5 баллов)			х (5 баллов)
Регулярно	4				
Иногда	3		х (3 балла)		
Редко	2			х (2 балла)	
Никогда	1				
Итого: 15 баллов (5+3+2+5)		Ответ: Б			

4.4. Сопоставьте с таблицей количество жидкости, которое Вы выпиваете ежедневно

Ваш вес (кг)	Суточная потребность в воде, литры		
	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
50	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100	3,10 л	3,60 л	3,90 л

- а) значительно менее нормы,
- б) близко к норме,
- в) в норме или больше.

Блок 2. «Культура здоровья»

1. Чувствуете ли Вы себя абсолютно здоровым человеком?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить.

2. Как Вы оцениваете свое психологическое состояние?

- а) отличное,
- б) удовлетворительное,
- в) ниже среднего,
- г) затрудняюсь ответить.

3. Есть ли у Вас жалобы на свое состояние здоровья?

- а) да, регулярные,
- б) незначительные,
- в) нет.

4. Замечаете ли Вы снижение когнитивных функций: памяти, внимания, мышления?

- а) часто,
- б) иногда,
- в) редко,
- г) никогда.

5. Вы счастливы?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить.

6. Умеете ли Вы справляться со стрессом?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить.

7. Случаются ли у Вас конфликты?

- а) часто,
- б) иногда,
- в) редко,
- г) никогда.

8. Выберите и подчеркните то, от чего, на Ваш взгляд, больше всего зависит здоровье среднестатистического человека:

- а) наследственность,
- б) врачи,
- в) окружающая среда,
- г) сам человек, его образ жизни.

9. Какие знания о здоровье Вы считаете наиболее важными?

10. Что из своих знаний о здоровье Вы выполняете в своём образе жизни?

11. Что мешает Вам заботиться о своём здоровье?

12. Есть ли у Вас ежедневная физическая активность?

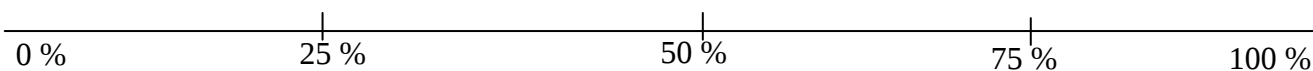
Если да, то почему это важно для Вас?

Если нет, то что Вас останавливает?

13. Отметьте 4 действия, которые наиболее важны человеку для здоровья:

- а) соблюдение личной гигиены,
- б) хорошее отношение к себе,
- в) соблюдение чистоты в доме, школе и на улице,
- г) двигательная активность,
- д) хорошие взаимоотношения в семье, классе и т.д.,
- е) рациональное питание,
- ж) соблюдение режима дня,
- з) посещение театров, музеев.

14. На сколько процентов здоровье зависит от Вас самого? (отметьте на шкале)



15. Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний о здоровье и о способах его укрепления?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить.

16. Что для Вас является наиболее важным для здоровья?

Проранжируйте факторы: 1 — наиболее важно, 3 — наименее:

- а) регулярная двигательная активность,
- б) рациональное питание,
- в) отсутствие вредных привычек.

17. В какой форме Вам было бы наиболее интересно получить знания о здоровье?

- а) в формате лекции,
- б) в игровой форме,
- в) в событийной форме (экскурсии, фестивали и т.д.),
- г) другое: _____

18. Выберите причины, из-за которых может развиваться неправильная осанка:

- а) плохо подобранная мебель,
- б) плохое освещение,
- в) слабые мышцы спины,
- г) нежелание делать зарядку,
- д) другое: _____

19. Расположите эти ценности в порядке приоритета (1 — самое важное):

Ценность	Ранг
Друзья	
Семья	
Карьера	

Здоровье	
Развитие	
Удовольствие	
Свобода	
Образование	
Душевная гармония	
Другое:	

20. Что может повлиять на Ваше отношение к своему здоровью?

Выберите максимум 3 фактора:

- а) пример семьи, д) поставленные цели на будущее,
 б) отношение друзей, е) беседы о здоровье,
 в) полученные знания о здоровье, ж) другое: _____
 г) контроль со стороны родителей,
 педагогов, врачей и т.д.,

21. Согласны ли Вы со следующим утверждением:

«Если педагог требует от учащихся соблюдать ЗОЖ,
 то сам должен соответствовать пропагандируемым утверждениям?»

- а) да, так и делаю,
 б) да, но сам не соблюдаю данный принцип,
 в) нет,
 г) затрудняюсь ответить.

22. Что необходимо для Вашего перехода на ЗОЖ?

- дополнительные знания,
 — поддержка референтного окружения,
 — ценностная мотивация,
 — перестройка условий жизнедеятельности,
 — повышение риска развития заболевания,
 — другое: _____

23. Курите ли Вы?

- да, — нет — иногда.

24. Ради чего нужно быть здоровым?

25. Что, на Ваш взгляд, является здоровым досугом, а что вредным?

Здоровый досуг — это

Вредный досуг — это

26. Есть ли у Вас хобби?

Если да, то какое? Если нет, то как Вы думаете, почему?

27. Откуда Вы получаете основную информацию о здоровье в целом?

Заполните таблицу следующим образом: в наименьшей степени — 1, в наибольшей степени — 5. Например, если коллеги постоянно советуют Вам, как правильно питаться и т.д., то в данной графе необходимо поставить ранг «5», однако если к их мнению Вы не прислушиваетесь, то в графе «степень значимости» коллегам будет соответствовать «2» или «1».

Источник информации	Частота информирования	Значимость информации
Друзья		
Врачи		
Семья		
Учителя		
СМИ (ТВ, Интернет, печатные издания)		
Книги		
Другое:		

28. Что, на Ваш взгляд, влияет на состояние здоровья человека?

Проранжируйте степень влияния следующих факторов на здоровье человека (1 — в наибольшей мере):

Фактор	Ранг
Экология	
Круг общения	
Судьба	
Наследственность	
Питание	
Двигательная активность	
Наличие внутреннего мотива	
Наличие внешнего стимула	
Качество медицинского обслуживания	
Другое:	

29. Напишите свое определение понятию «здоровье»

30. Считаете ли Вы, что знания по сохранению и укреплению здоровья повышают качество Ваших уроков?

- а) да,
 - б) нет,
 - в) затрудняюсь ответить.
- Если «ДА», то, как именно?
-

31. Используете ли Вы знания по сохранению и укреплению здоровья во внеклассной воспитательной работе?

- а) да,
 - б) нет,
 - в) затрудняюсь ответить.
- Если «ДА», то, как именно?
-

32. Проводите ли Вы уроки (внеклассные занятия) здоровья?

- а) да,
- б) нет.

33. Имеется ли у Вас желание, намерение повысить квалификацию в области здоровья и здорового образа жизни?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить.

34. В какой форме, на Ваш взгляд, оптимально проводить обучение по тематике здоровья?

- а) достаточно послушать лекции в школе с приглашением специалистов,
 - б) окончить краткосрочные курсы (10 недель),
 - в) окончить годичные курсы,
 - г) другое: _____
-

35. В какой форме Вам было бы наиболее интересно получить знания о здоровье?

- а) в формате лекции,
 - б) в игровой форме,
 - в) в событийной форме (экскурсии, фестивали и т.д.),
 - г) другое: _____
-

Сектор 3.1. «Здоровьесберегающие технологии в ОУ»**Блок 3. «Уровень информированности»****Раздел 1. Понятие и виды здоровьесберегающих технологий**

1.1. Согласно классификации Н.К.Смирнова, здоровьесберегающие технологии делятся на следующие группы:

- а) медицинские, психолого-педагогические, защитные,
- б) компенсаторно-нейтрализующие, образовательные, физиологические,
- б) защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие и информационно-обучающие.

Ответ: В

*1.2. Какой фактор в наибольшей степени влияет на состояние здоровья?
(Выберите один вариант ответа)*

- а) генетика,
- б) медицина,
- в) экология,
- г) образ жизни человека.

Ответ: Г

1.3. К какой группе технологий здоровьесбережения относится соблюдение СанПинов в образовательном учреждении (согласно классификации Н.К.Смирнова)?

- а) стимулирующие,
- б) учебно-воспитательные,
- в) компенсаторные,
- г) защитно-профилактические.

Ответ: Г

Раздел 2. Проектная деятельность

2.1. Что такое SWOT-анализ?

- а) технология анализа качества обучения,
- б) анализ внутренних сильных и слабых сторон, а также внешних опасностей и возможностей с последующим формированием матрицы стратегий,
- в) анализ ключевых факторов успеха и их динамики для принятия тактического решения.

Ответ: БЗ5

2.2. Принцип SMART характеризует:

- а) принимаемое решение,
- б) миссию проекта,
- в) поставленную цель.

Ответ: В

2.3. Социальная значимость проекта — это

- а) миссия проекта,
- б) предназначение проекта,
- в) цель проекта.

Ответ: А

Раздел 3. СанПиН

3.1. Согласно требованиям СанПин, перемены в ОУ должны длиться не менее:

- а) 5 минут,
- б) 10 минут,
- в). 15 минут.

Ответ: Б

3.2. Изложение нового материала и контрольные работы следует проводить:

- а) на 2–4 уроках, в конце недели,
- б) в конце дня середины учебной недели,
- в) на 2–4 уроках, в середине учебной недели.

Ответ: В

3.3. Не должны группироваться в один день школьного расписания:

- а) предметы, которые школьники не любят,
- б) предметы естественно-математического и гуманитарного циклов,
- в) основные предметы с уроками музыки, ИЗО, труда, физкультуры,
- г) предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку.

Ответ: Г

Раздел 4. Расписание

4.1. Для младших школьников основные предметы в расписании уроков должны проводиться:

- а) на 2–3-х уроках,
- б) в конце дня,
- в) в начале дня,
- г) на 3,4 уроках.

Ответ: А

4.2. Для учащихся среднего и старшего возраста основные предметы в расписании уроков должны проводиться:

- а) на 3, 4 уроках,
- б) на 2–3-х уроках,
- в) на 2, 3, 4 уроках.

Ответ: В

4.3. Для старших школьников наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на:

- а) вторник и (или) среду,
- б) среду и (или) четверг,
- в) вторник и (или) четверг.

Ответ: А

Сектор 3.2. «Двигательная активность»

Блок 3. «Уровень информированности»

Раздел 1. Общие понятия

1.1. Что такое здоровье?

- а) здоровье — состояние живого организма, при котором он способен полностью выполнять свои функции,
- б) здоровье — это отсутствие болезней.

Ответ: А

1.2. Что означает термин «неинвазивный»?

- а) дистанционный,
- б) не повреждающий кожный покров,
- в) игровой.

Ответ: Б

1.3. Что такое гипокинезия?

- а) гипокинезия — недостаток двигательной активности,
- б) гипокинезия — преобладание кинестетического типа восприятия у человека,
- в) гипокинезия — ситуативное повышение давления.

Ответ: А

Раздел 2. Понимание

2.1. Наследственные факторы и индивидуализация здорового образа жизни

- а) Имея наследственные факторы развития болезней необходимо принимать большое количество препаратов, назначенных врачом. Человек сам бессилен бороться: «на гены пальцем не наступишь».
- б) Необходимо знать о наследственной предрасположенности к развитию тех или иных болезней. Это дает возможность индивидуализировать свой ЗОЖ, а не только принимать

препараты, назначенные врачом. Например, недифференцированная дисплазия соединительной ткани часто приводит к раннему развитию дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника, аритмиям, гастриту и т.д. В данном случае обязательным является ежедневные занятия физической культурой, исключая силовые и изнуряющие тренировки. Противопоказан спорт, соревнования. При предрасположенности к развитию артериальной гипертензии, например, в диете следует избегать применения соли. Очень важно понимать генотипические особенности человека при выборе профессии.

Ответ: Б

2.2. Генетические предпосылки здоровья

- а) Существуют предрасположенность к развитию большинства хронических заболеваний (артериальная гипертензия, сахарный диабет 2 типа, атеросклероз, инсульт, инфаркт, остеохондроз, артроз, мочекаменная болезнь и т.д.), Однако, наличие генов не эквивалентно обязательному развитию заболеваний. Здоровый образ жизни влияет на экспрессию (работу) генов и предотвращает развитие болезней.
- б) Все болезни, имеющие предрасположенность по генотипу, обязательно развиваются у индивидуума.
- в) Большая роль наличию генетических признаков и развитию болезней принадлежит «качеству» генетической информации, полученной ребенком от родителей. Девочка рождается на свет с уже сформировавшимся пакетом яйцеклеток, которые по мере созревания последовательно готовятся к оплодотворению. Поэтому все происходящее с девочкой, девушкой, женщиной в течение ее жизни до зачатия в той или иной степени сказывается на «качестве» хромосом и генов. Продолжительность жизни сперматозоида гораздо меньше, чем у яйцеклетки, но и 3–6 месяцев их жизни часто бывает достаточно для возникновения нарушений в их генетическом аппарате.
- г) Верны ответы А и В

Ответ: Г

2.3. Верны ли следующие утверждения (поставьте + или –)

- Самый лучший способ быть здоровым — каждый день делать зарядку с большими нагрузками?
- Профессиональный спорт — это залог здоровья?

А) ++

Б) +–

В) –+

Г) ––

Ответ: Г

Сектор 3.3. «Психологическое здоровье участников образовательного процесса»

Блок 3. «Уровень информированности»

Раздел 1. Общие понятия

1.1. Психология — это наука...

- а) о психических заболеваниях,
- б) о мозговой организации психических процессов,
- в) о закономерностях развития и функционирования психики.

Ответ: А

1.2. Алекситимия заключается в...

- а) нарушении речевой функции,
- б) затруднении в определении и описании собственных эмоций и эмоций других людей,
- в) нарушении письма.

Ответ: Б

1.3. Что представляет собой психопрофилактика?

- а) Направлена на оказание помощи при решении серьезных психологических проблем в переформировании личности, когда отсутствуют проявления психического заболевания.

- б) Целенаправленное воздействие на те или иные сферы психики, ориентированное на приведение ее показателей в соответствие с возрастной нормой.
- в) Подразумевает работу по предупреждению дезадаптации людей в той или иной сфере жизнедеятельности, просветительскую деятельность, создание благоприятного психологического климата в учреждении, осуществление мероприятий по предупреждению и снятию психологической перегрузки людей.

Ответ: В

Раздел 2. Личностные характеристики

2.1. Способности — это ...

- а) Индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; деятельности.
- б) Не сводимы к знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека, хотя и обуславливают легкость и быстроту их приобретения.
- в) Правильны оба высказывания

Ответ: В

2.2. Задатки — это ...

- а) Анатомо-физиологические особенности нервной системы, служащие базой для формирования тех или иных способностей.
- б) Приобретенные в онтогенезе, устойчивые психофизиологические особенности человека.
- в) Не оказывают существенное влияние на развитие способностей человека.

Ответ: А

2.3. Дивергентное мышление...

- а) Мышление «идущее одновременно во многих направлениях», направленное на то, чтобы породить множество различных вариантов решения задачи.
- б) Умение быстро находить единственно верный ответ
- в) Лежит в основе интеллекта

Ответ: А

Раздел 3. Понятийный аппарат

3.1. Психическое образование, сообщающее человеку энергию и побуждающее к проявлению осознанной внешней активности для достижения реально существующей цели

- а) направленность,
- б) потребность,
- в) мотив.

Ответ: В

3.2. Невозможность зрительного восприятия целого образа связана с патологией какого отдела коры головного мозга

- а) вторичных отделов височной доли коры головного мозга,
- б) вторичных отделов затылочной доли коры головного мозга.

Ответ: Б

3.3. Средства вербального общения:

- а) речь,
- б) мимика и визуальный контакт,
- в) проксемика и жестикуляция.

Ответ: А

Раздел 4. Стресс

4.1. Неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) — это ...

- а) стресс,
- б) тревога,
- в) утомление,
- г) профессиональное выгорание.

Ответ: А

4.2. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную — «эустресс» и отрицательную — «...» — формы стресса.

- а) дуостресс,
- б) дистресс,
- в) неостресс,
- г) микростресс,
- д) физиологический стресс.

Ответ: Б

4.3. Совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом — это...

- а) стресс,
- б) тревога,
- в) утомление,
- г) профессиональное выгорание.

Ответ: Г

Сектор 3.4. «Питание»

Блок 3. «Уровень информированности»

Раздел 1. Общие понятия

1.1. Синдром, заключающийся в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании — это:

- а) акцентуация,
- б) анорексия,
- в) афазия.

Ответ: Б

1.2. Целиакия — непереносимость «клейковины» — сложного белка, который входит в состав зерна многих злаковых культур (пшеница, рожь, овес и ячмень):

- а) глютена,
- б) гликогена,
- в) глюкозы.

Ответ: А

1.3. Фермент, необходимый для переваривания углевода группы дисахаридов, содержащегося в молоке и молочных продуктах, называется:

- а) лактоза,
- б) лактаза,
- в) мальтоза.

Ответ: Б

Раздел 2. Продукты

2.1. Выберите продукт, в котором НЕ содержатся незаменимые жирные кислоты:

- а) семена льна,
- б) лосось,
- в) сливочное масло.

Ответ: В

2.2. Что приведенного списка продуктов НЕ является сложным углеводом?

- а) овсянка,
- б) цельнозерновой хлеб,
- в) сахар.

Ответ: В

2.3. Что из нижеперечисленного НЕ относится к полезным жирам?

- а) рыба,
- б) жареная курица,
- в) орехи.

Ответ: Б

Раздел 3. Информированность: питание

3.1. *Какая основная причина, по которой женщинам нельзя употреблять алкоголь:*

- а) неизлечимость,
- б) нарушения психики,
- в) алкоголь вызывает мутацию яйцеклеток, набор которых не пополняется.

Ответ: В

3.2. *Лучшая диета — это та, которая:*

- а) рекламируется известными людьми,
- б) подобрана опросником на сайте в интернете,
- в) помогла родственникам,
- г) назначена врачом.

Ответ: Г

3.3. *Термический эффект как один из показателей рациона — это:*

- а) скорость нагревания пищи,
- б) калории, потраченные на подогревание пищи,
- в) калории, потраченные на переваривание пищи.

Ответ: В

Раздел 4. Индивидуализация питания

4.1. *Лицам с сахарным диабетом можно принимать в пищу:*

- а) бананы,
- б) виноград,
- в) куру.

Ответ: В

4.2. *Какой продукт врачи не рекомендуют давать детям дошкольного возраста?*

- а) грибы,
- б) сливочное масло,
- в) яблоки.

Ответ: А

4.3. *В сыром виде (без термической обработки) фрукты и овощи НЕ рекомендованы лицам, страдающим:*

- а) сахарным диабетом,
- б) целиакией,
- в) заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Ответ: Б

Блок «Обратная связь по итогам занятий»

Форма предоставления анонимной обратной связи слушателей по каждому занятию в рамках программы повышения квалификации.

1. *Как бы Вы в целом оценили курс?*

<i>Ответьте, пожалуйста, в каждой строке</i>	1. Высоко	2. Средне	3. Низко	4. Затрудняюсь
1. По оригинальности и новизне знаний				
2. По отношению преподавателей к слушателям				
3. По доступности учебного материала				
4. По организации обучения				
5. По уровню преподавания				
6. По прикладной значимости знаний				
7. По объему полученных знаний				

2. Что Вы считаете наиболее полезным результатом учебы?

(отметьте ВСЕ, что относится к Вам)

- ☐ 1. Новые теоретические знания.
- ☐ 2. Новые прикладные знания для решения конкретных школьных проблем.
- ☐ 3. Знакомство со смежными областями знаний, расширение кругозора.
- ☐ 4. Анализ и планирование собственной деятельности, помощь в реализации своих идей.
- ☐ 5. Формирование своей профессиональной позиции.
- ☐ 6. Укрепление своего здоровья.
- ☐ 7. Знакомство с конкретным педагогическим опытом, установление новых контактов.
- ☐ 8. другое: _____

3. Какие Вы заметили недостатки в организации процесса?

4. Что и как необходимо усовершенствовать?

5. Проанализируйте, пожалуйста, по 5-балльной шкале посещенные тематики программы

Тема в рамках программы	Реальное присутствие (+ / -)	Актуальность материала	Возьму для себя	Возьму для ОУ	Точно буду применять	Отзыв в целом по занятию
1.						
п						

6. Степень внедрения улучшений образа жизни:

а) внедряю,

б) да, уже внедрил(а), регулярно применяю: примеры,

в) да, частично: примеры,

г) нет, но запланировано (примеры: абонемент, набор упражнений, примерный рацион и т.д.),

д) нет, не буду.

Приложение Б

Диагностический аппарат для проведения диагностики уровня культуры здоровья педагогов ОУ

Раздел 1. «Самоанализ деятельности»

Блок 1.1. Гигиенические характеристики урока

Для младших школьников основные предметы в расписании уроков должны проводиться:

- а) на 2–3-х уроках,
- б) в конце дня,
- в) в начале дня,
- г) на 3,4 уроках.

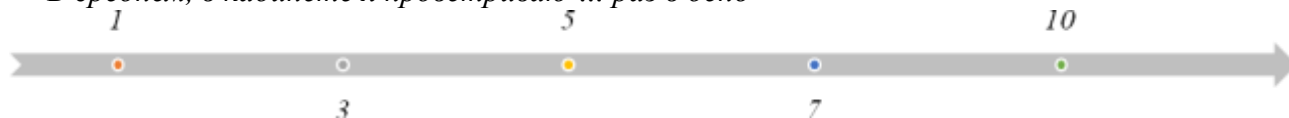
Для старших школьников основная нагрузка по сложности уроков должна приходиться на:

- а) вторник и (или) среду,
- б) среду и (или) четверг,
- в) вторник и (или) четверг.

Для учащихся среднего и старшего возраста основные предметы в расписании уроков должны проводиться:

- а) на 3,4 уроках,
- б) на 2–3-х уроках,
- в) на 2, 3, 4 уроках.

В среднем, в кабинете я проветриваю ... раз в день



Изложение нового материала и контрольные работы стараюсь проводить:

- а) на 2–4 уроках, в конце недели,
- б) в конце дня середины учебной недели,
- в) на 2–4 уроках, в середине учебной недели.

Я отслеживаю соответствие парт и расстояний. Например, расстояние от глаз учащегося до тетради или книги должно составлять:



Я уделяю внимание осанке школьников



Я соблюдаю чередование видов деятельности на уроке:

- а) да,
- б) нет,
- в) иногда.

Перемены в ОУ должны длиться не менее:

- а) 5 минут,
- б) 10 минут,
- в) 15 минут.

Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся НЕ должна превышать



Я могу провести .. контрольных в среду

- а) 2, если в первой половине дня,
- б) не более 1,
- в) две в любое время дня.

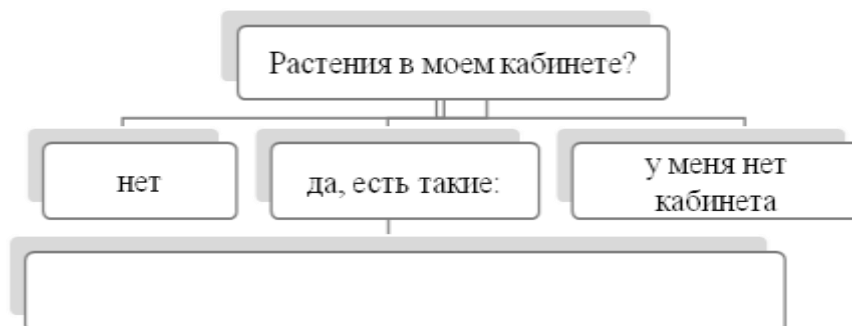
Не должны группироваться в один день школьного расписания:

- а) предметы, которые школьники не любят,
- б) предметы естественно-математического и гуманитарного циклов,
- в) основные предметы с уроками музыки, ИЗО, труда, физкультуры,
- г) предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку.

Я учитываю предельный объем домашнего задания

- а) да, предполагаю совокупный объем домашних заданий по предметам,
- б) меня заботит только свой предмет,
- в) не учитываю предельный объем ДЗ. Задаю столько, сколько считаю нужным.

Озеленение



Наглядная агитация по вопросам ЗОЖ



Я повышаю свою квалификацию по тематике здоровья и смежным областям

- а) регулярно, путем самообразования,
- б) регулярно на курсах и семинарах,
- в) как отправят,
- г) нет, и что мы всё обо мне, да обо мне. Давайте о вас! Как я вам?

Блок 1.2. Внедрение приемов и технологий

Шкала. К какому полюсу ближе?

На уроке...

...моя цель — успеть дать
больше материала. Как его
усвоить — проблемы детей

...я понимаю, что дети не могут качественно
усвоить материал, если они устали,
не интересуются и т.д., поэтому внедряю приемы!

Провожу физ.минутки:

- почти на каждом уроке с любыми классами,
- часто, но только с младшими учащимися,
- крайне редко,
- никогда.

Шкала. К какому полюсу ближе?

Интегрированные уроки...

я НЕ провожу.
И меня нельзя
заставить!

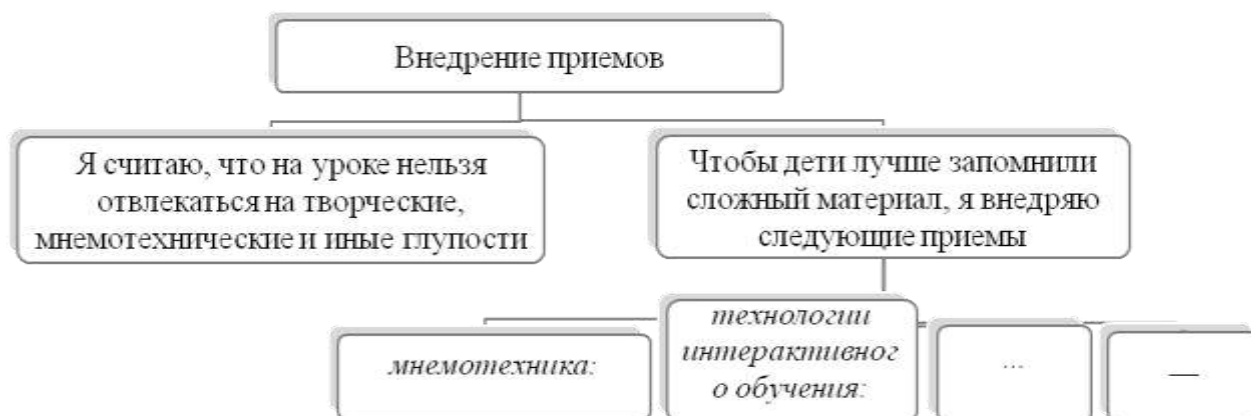
провоожу регулярно.
в паре с другими
учителями

я интегрирую тематики,
но самостоятельно

Включаю тематику здоровья в содержания урока

- Да, регулярно (пример): _____
- Да, но редко
- Нет, я — суровый педагог-предметник!

Варьирую методы и приемы обучения



Применяю индивидуальный подход:

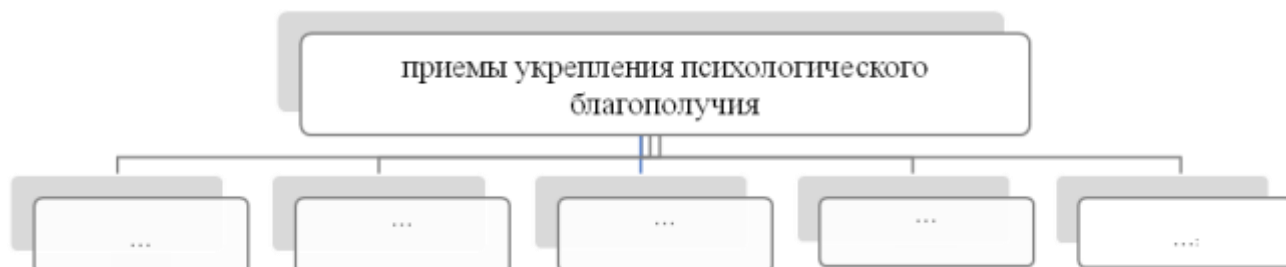
- никогда,
- иногда,
- регулярно (каким образом): _____

Внедряю приемы снижения стресса перед контрольными мероприятиями: как:

Применяю на уроках психологические приемы: эмоциональные разрядки и т.д.

- да, регулярно и осознанно,
- да, потому что требуется,
- нет, и скажите мне, что я не прав, и я скажу, кто вы.

Обеспечиваю психологический комфорт учащихся НА УРОКЕ следующим образом:



Как показали последние события...

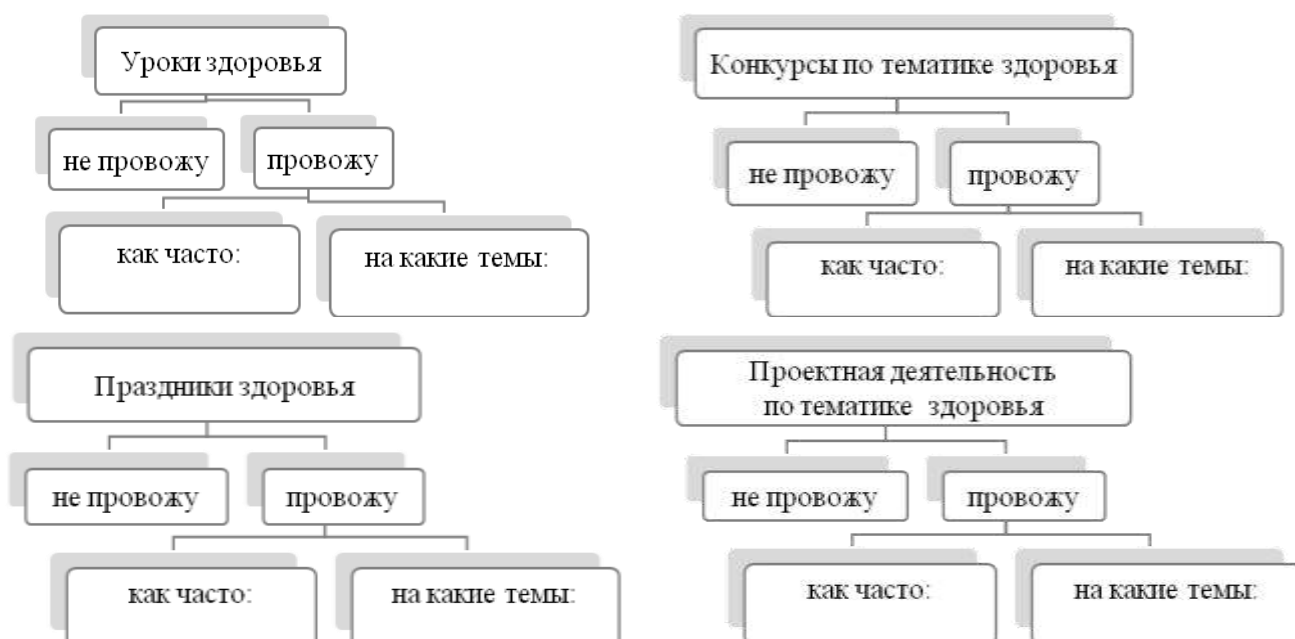
- ... предпоследние события были лучше,
- ...ФГОСЫ не так уж и плохи — можно внедрить важные аспекты,
- другое: _____

Обеспечиваю психологический комфорт учащихся в КЛАССЕ следующим образом:



Блок 1.3. Блок «Мероприятия по культуре здоровья»

Мероприятия для учащихся: «Я провожу...»



У меня разработан план собственных мероприятий по культуре здоровья:

- НЕТ, такими вещами не занимаюсь. Всё, что не делается, — к лучшему!
- Плана нет, но я провожу отрывочные мероприятия.
- ДА, он охватывает следующие тематики и направления (нужное подчеркнуть):
 - * питание,
 - * двигательная активность,
 - * безопасность,
 - * психологическое здоровье,
 - * другое: _____

Провожу следующие мероприятия для родительской общественности: «Я провожу...»



Раздел 2. Самоанализ культуры здоровья»

Блок 2.1. «Общее самочувствие, самоанализ»

Оцените состояние своего здоровья

- а) ниже среднего,
- б) удовлетворительное,
- в) хорошее,
- г) отличное.

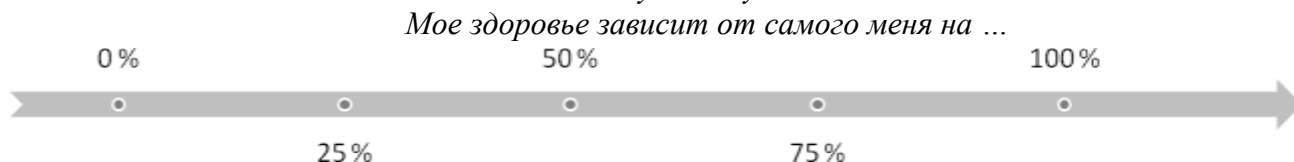
Вы счастливы?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить.

Выберите и подчеркните то, от чего, на Ваш взгляд, больше всего зависит здоровье среднестатистического человека:

- а) наследственность,
- б) врачи,
- в) окружающая среда,
- г) сам человек, его образ жизни.

Шкала. Отметьте себя на шкале. К какому полюсу Вы ближе?



Есть ли у Вас жалобы на свое состояние здоровья?

- а) да, регулярные,
- б) незначительные,
- в) нет.

Замечаете ли Вы снижение когнитивных функций: памяти, внимания, мышления?

- а) часто,
- б) иногда,
- в) редко,
- г) никогда.

Для Вас здоровье — это комплексный феномен, который включает в себя: _____

Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний о здоровье и о способах его укрепления?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить.

Как часто вы занимаетесь двигательной активностью?

- а) регулярно посещаю подобные занятия ОФП / танцы / зарядка / йога / лыжи / бассейн / фитнес и т.д.
- б) профессиональный спорт,
- в) не представлена в моей жизнедеятельности,
- г) иногда делаю зарядку,
- д) а носить тетради и учебники считается?

Готовы ли Вы включить физическую активность в ежедневную практику своей жизнедеятельности (в виде зарядки по 20 минут или регулярных тренировок)?

- а) нет,
- б) возможно,
- в) да.

Согласны ли Вы со следующим утверждением: «Если педагог требует от учащихся соблюдать ЗОЖ, то сам должен соответствовать пропагандируемым утверждениям?»

- а) да, так и делаю,
- б) да, но сам не соблюдаю данный принцип,
- в) нет,
- г) затрудняюсь ответить.

Как часто Вы ходите к врачу?

- а) каждый месяц,
- б) раз в полгода,
- в) ко врачу? да ни за что! я сам себе врач,
- г) они сами приходят! На родительское собрание!

В какой форме Вы хотели бы получать знания о здоровье?

- а) на курсах, семинарах и др.,
- б) дистанционно,
- в) в событийной форме (экскурсии, конкурсы и т. д.),
- г) в форме оплачиваемого отпуска в санатории.

Блок 2.2. «Здоровый сон»

Как происходит процесс Вашего засыпания?

- а) чтобы уснуть, вынужден(а) прибегнуть к таблеткам,
- б) засыпаю в любое время дня и независимо от места,
- в) удовлетворительно.
- г) легко.

Как часто Вы высыпаетесь?

- а) иногда случается,
- б) довольно редко — у каждого из нас — свои недостатки,
- в) не высыпаюсь куда?
- г) каждый день, я не здесь работаю ☺ .

Сколько часов в день Вы спите?

- а) более 10 или менее 3, б) 3–7,
в) 8–10, г) 7–8,

Как происходит Ваше пробуждение?

- а) тяжело встать, болит голова,
б) удовлетворительно,
в) с утра — как огурчик.

Что будет, если спать по 4 часа в день?

- а) среднестатистический педагог,
б) Наполеон?
в) ничего хорошего.

Блок 2.3. «Правильное питание»

Как переводится с русского на русский поговорка: "Нейтральность вкусовых характеристик растения семейства крестоцветных по отношению к овощным культурам средней полосы России"

- а) это, пожалуйста, к биологам,
б) видимо, что-то по теме питания,
в) хрен редьки не слаще.

Сколько раз в день Вы едите?

- а) утром и вечером,
б) трехразовое питание: понедельник, среда, пятница с регулярными перекусами в виде конфет, печенья и булочек,
в) 3–4 раза в день,
г) часто (более 4 раз в день) и небольшими порциями,
д) где можно отлично пообедать на 100 рублей? В 1973 году!

Как часто вы едите следующую пищу?

Регулярность	Жареное	Выпечка	Конфеты
Часто, иначе «Осторожно, злой учитель!»			
Иногда			
Редко			
Никогда			

Как часто Вы едите следующие категории продуктов?

Регулярность	Фрукты и овощи	Рыба	Мидии	Птица
Часто				
Регулярно				
Иногда				
Редко				
Никогда				

Почему Вы не можете отказаться от вредной еды, если она присутствует в Вашем рационе?

- а) а зачем отказываться?
б) это не моя вина! Меня просто постоянно зовут есть, хотя странное имя, да,
в) вопрос времени — постепенно откажусь от вредных продуктов,
г) ем вредную пищу, чтобы сохранить адекватность,
д) другое: _____

Блок 2.4. «Психологическое благополучие»

Как Вы думаете, почему Репка не хотела вылезать из земли?

- а) она устала от детей еще вчера,
- б) Репка участвовала в акции «Подними имидж Мышки»,
- в) Репка работала на Деда, который мечтал сплотить коллектив,
- г) просто задумка автора.

Умеете ли Вы справляться со стрессом?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить.

Преобладающий настрой в Вашем педагогическом коллективе ОУ — это:

- профессионализм и оптимизм,
- реализм и пессимизм
- интриги и еще кое-что
- другое:

Какая расшифровка аббревиатуры «ПРАВ» Вам нравится больше?

- а) аббревиатура окон (Поливинилхлорид) с ошибкой
- б) Противоречивый авантюрист Вениамин
- в) Пугливая акула Ванесса
- г) Пустите активиста Валериана!
- д) лучше всего — не коверкать аббревиатуры, поэтому мой ответ — реальная расшифровка: Психоактивные вещества

Шкала. Отметьте себя на шкале. К какому полюсу Вы ближе?

Когда я смотрю на детей, то вспоминаю себя...

...ведь я тоже был(а) не сахар



*... ведь можно же было!!
Можно же было выбрать другую профессию!*

Считаете ли вы себя психологически устойчивым?

- а) вполне,
- б) не совсем и не всегда,
- в) конечно, нет! я же педагог!
- г) Я — абсолютно устойчив(а)! Неужели не видно? Где ваши глаза?

Можно уже следующий вопрос? Сколько можно глупости спрашивать?

Считаете ли Вы себя здоровым человеком?

- а) да, вполне здоров (а),
- б) местами,
- в) да Вы что? разве здоровые люди пойдут работать в сферу образования?

Приложение В

Диагностический аппарат: опрос экспертов

Анкета

Уважаемые коллеги!

С целью разработки направлений совершенствования системы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» проводится опрос, который позволит учесть Ваше мнение и пожелания. Просим Вас заполнить анкету. Опрос анонимный, результаты будут использованы в обобщенном виде.

1. Какие недостатки и противоречия Вы можете выделить относительно образовательного процесса системы повышения квалификации в рамках направления?

1.1. неполноценность индивидуализации процесса обучения

1.2. отсутствие системы сопровождения

1.3. неоптимальное тематическое планирование в рамках программы

1.4. нарушение гигиенических характеристик (режима проветривания, чередования видов деятельности и т.д.)

1.5. неактуализированность материала

1.6. другое: _____

2. На что, по Вашему мнению, следует обратить особое внимание при планировании содержательного наполнения и организационных аспектов системы повышения квалификации педагогов?

2.1. на практикоориентированность материала

2.2. на возможность учета специфики слушателей

2.3. на возможность вовлечения слушателей в процесс построения траектории обучения

2.4. другое: _____

3. Насколько оптимально, на Ваш взгляд, организован образовательный процесс в рамках системы повышения квалификации? Оцените предложенные пункты по шкале от 1 до 10, где 1б. – неоптимальный уровень, 10б. – оптимальный уровень.

Направление анализа	Конкретизация	Шкала		
Гигиенические факторы	Учет работоспособности, частота проветривания, смена видов деятельности, разминки	0	5	10
Характеристики материала	Актуальность, практическая ориентация, применимость, методы преподнесения и т.д.	0	5	10
Система индивидуализации образовательного процесса	Учет специфики слушателей: сферы деятельности, уровня подготовки и т.д.	0	5	10
Здоровьесберегающий характер образовательного процесса	Внимание к психологическому фактору	0	5	10
Личность ведущего	Харизматичность, выбор методов преподнесения материала, соблюдение ЗОЖ, предоставление примера и т.д.	0	5	10

4. Проранжируйте цели, которые поставлены в рамках системы повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» по шкале от 1 до 10 баллов, где 10 баллов – наиболее выраженная цель, 1 б – наименее.

Цели	Ранг
предоставить знания	
сформировать навыки	
повысить уровень личной культуры здоровья педагога	

5. Проранжируйте тематические блоки, на Ваш взгляд, актуальные для образовательной программы по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Направление анализа	Шкала		
Понятие и составляющие здоровья: философская трактовка феномена	0	5	10
Здоровьесберегающие технологии: понятие и виды	0	5	10
Образовательный блок здоровьесберегающих технологий	0	5	10
Нормативно-правовая база ведения оздоровительной деятельности в ОУ	0	5	10
Прикладные вопросы профилактики вредных привычек и девиантного поведения в рамках оздоровительной деятельности ОУ	0	5	10
Взаимодействие с семьей	0	5	10
Понятие культуры здоровья: основные функции, составляющие феномена	0	5	10
Прикладные методы формирования культуры здоровья у участников образовательного процесса	0	5	10
Двигательная активность: виды, роль и направления организации	0	5	10
Здоровьесберегающий потенциал урока	0	5	10
Физическое благополучие	0	5	10
Образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека	0	5	10
Социально-психологическое благополучие участников образовательного процесса	0	5	10
Творческое и интеллектуальное здоровье участников образовательного процесса	0	5	10
Правильное питание: ключевые показатели и прикладные вопросы внедрения в практику жизнедеятельности человека	0	5	10

Если какие-то направления, на Ваш взгляд, не указаны, пожалуйста, допишите их:

6. Важно ли, на Ваш взгляд, отразить в рамках программы следующие направления, касающиеся смежных областей?

Тематики	Ответ: да / нет
Основные виды потерь здоровья	
Особенности детского организма	
Состояние сердечно-сосудистой системы и методы его оптимизации	
Дыхательная система и направления ее укрепления	
Психомоторное развитие человека	
Оптимизация двигательной активности человека	
Целеполагание, формирование ценностных установок на ЗОЖ	
Значение здорового сна	
Стрессоустойчивость	
Основы эффективных коммуникаций	
Основы ТРИЗ	
Методы работы со сказкой	
Арт-педагогика	
Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.	
Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ	
Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке и во внеклассной деятельности	
Основы проектирования системы управления оздоровительной работой в ОУ	
Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ	
Разработки мероприятий в рамках деятельности по воспитанию культуры здоровья	

Благодарим Вас за сотрудничество!

Приложение Г

Диагностический аппарат для проведения первичной диагностики эффективности оздоровительной деятельности ОУ района

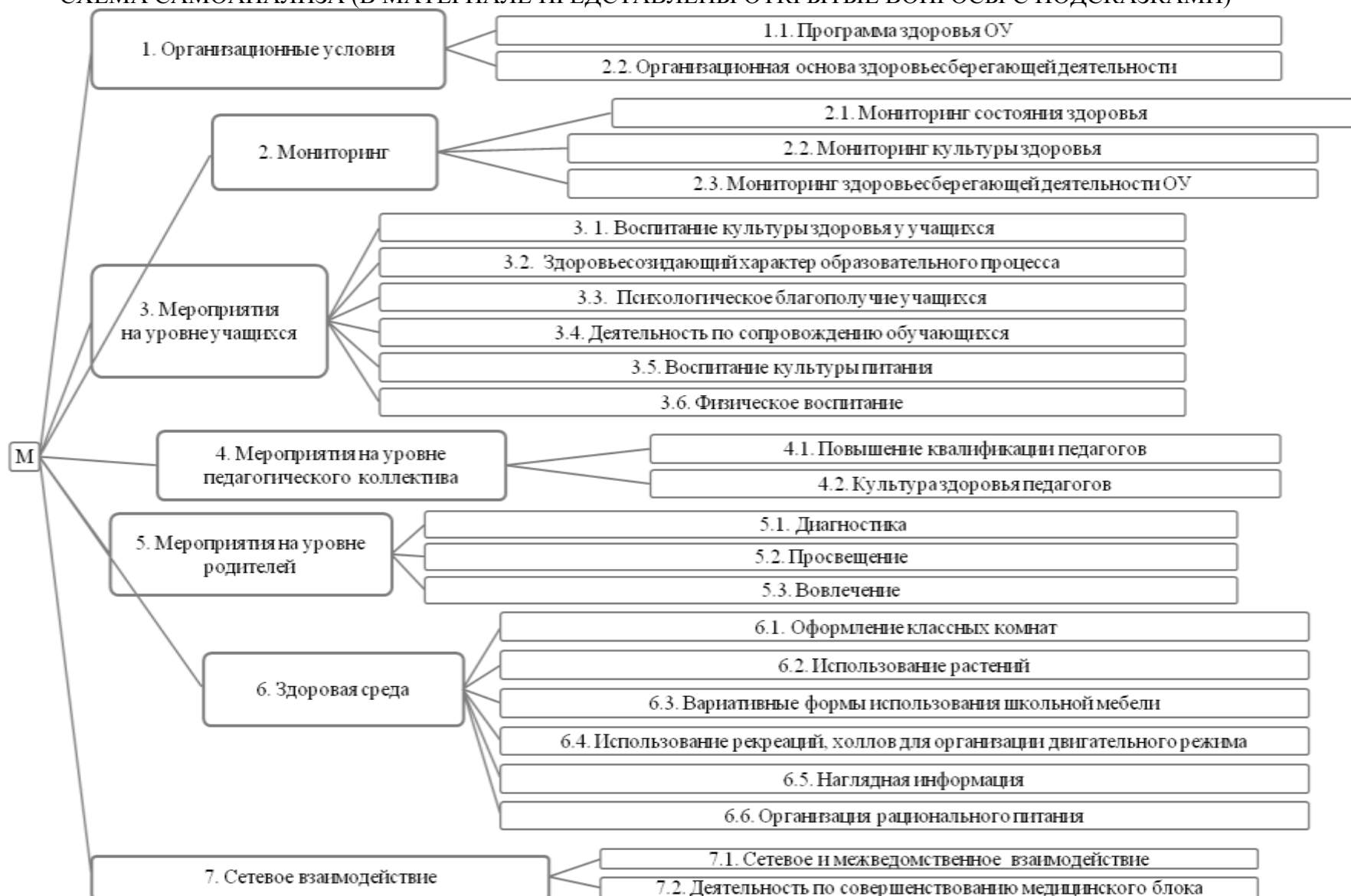
Государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного педагогического профессионального образования
центр повышения квалификации специалистов

«Информационно-методический центр»
Московского района
Санкт-Петербурга

196135, Санкт-Петербург,
ул. Ленсовета, д. 6 тел./факс 373-18-43

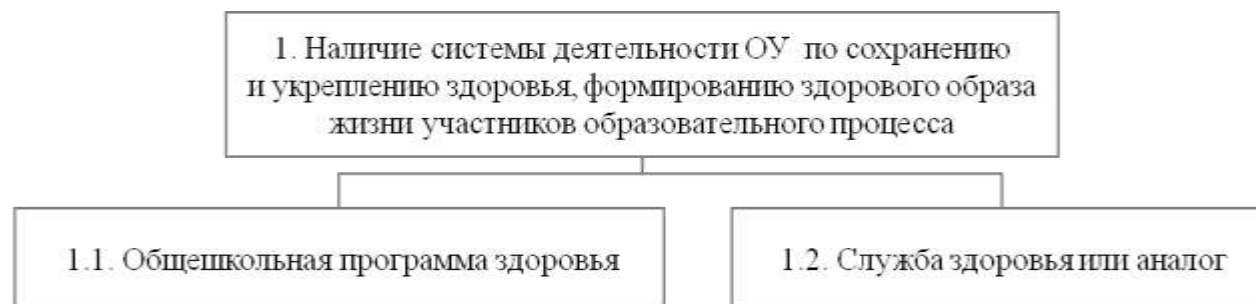
Ресурсная карта образовательной организации
по реализации оздоровительной деятельности
ОУ № ____ Московского района Санкт-Петербурга

СХЕМА САМОАНАЛИЗА (В МАТЕРИАЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ С ПОДСКАЗКАМИ)



РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ ВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Схема раздела



1.1. Общешкольная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса

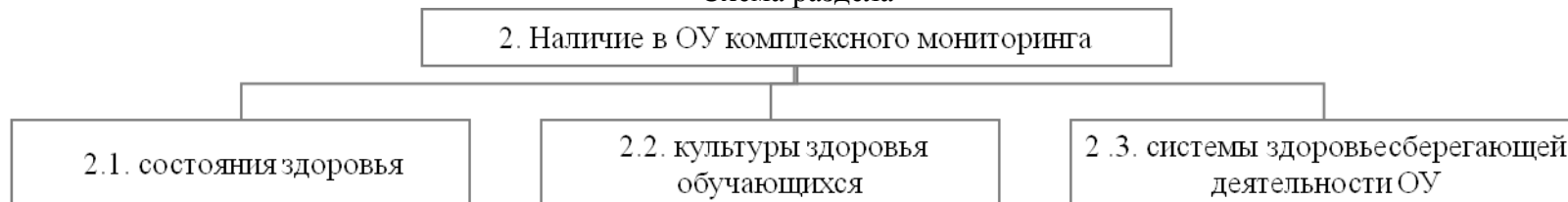
Наименование программы здоровья ОУ	Перечень тематических подпрограмм

1.2. Организационная основа реализации Программа Здоровья

Наименование	Направления деятельности	Состав	Документация
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Служба здоровья или заменяющий ее аналог: центр / совет здоровья и т.п.	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Звенья Службы здоровья: административное, социально-педагогическое, медицинское, психологическое, физкультурное и т.д.	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> ФИО, должность, направление в рамках Службы здоровья	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Нормативные документы: Приказ, положение, локальные акты и т. д.

Раздел 2. Мониторинг

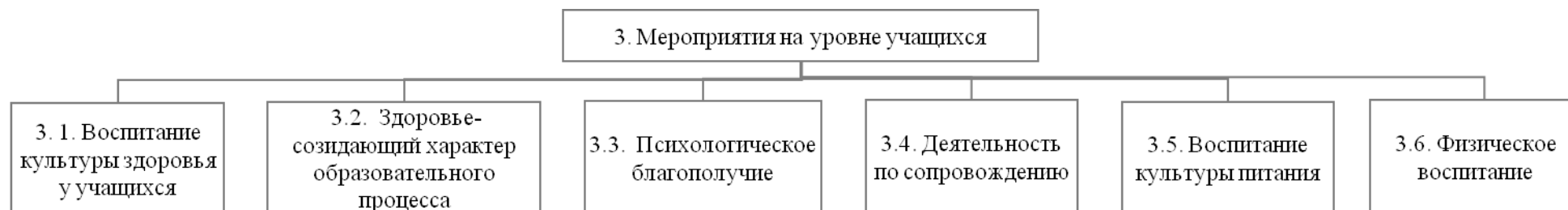
Схема раздела



2.1. Мониторинг здоровья	
Соматическое здоровье	Психологическое здоровье
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> динамика распределения по: – физкультурным группам, группам здоровья, – группам по заболеваниям (в том числе, хронические заболевания, острая заболеваемость и т.д.) – определение соответствия биологического возраста календарному – пропуски уроков по болезни, заболеваемость по четвертям, статистика заболеваемости учащихся в течение года, количество пропусков и диагнозы по медицинским справкам	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> психодиагностика: – уровня психоэмоционального напряжения, – психологических особенностей личности, – динамики адаптации к обучению в школе, – социально-психологического климата, – самооценки, уровня тревожности, мотивационной направленности, – степени комфортности, восприятия педагогического коллектива – склонности к отклоняющемуся поведению, факторов риска, ключевых зон, требующих адресного развития
2.2. Мониторинг культуры здоровья	2.3. Мониторинг оздоровительной деятельности ОУ
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> – мониторинг следующих показателей: знания, ценностное отношение и самооценка образа жизни по тематикам: здоровье в целом, двигательная активность, рациональное питание, полезные привычки, психологическое здоровье, – выявление степени базовых представлений в области здоровья; основных мотивов ведения ЗОЖ; ключевых проблемных зон в исходном уровне культуры здоровья: питание, двигательная активность, вредные привычки, режим дня, психологическое состояние и т.д. – посредством проективных методик: выявление отношения и реального соблюдения основ ЗОЖ – определение ключевых потребностей в рамках воспитания культуры здоровья и т.д.	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> формирование картины оздоровительной деятельности на уровне всего ОУ, анализ динамики и охвата направлений и показателей – сформулированные целевые направления реализации оздоровительной деятельности, выявленные основные проблемы ОУ, – SWOT-анализ, функционирование системы оздоровительной деятельности в ОУ, – вовлечение всех участников образовательного процесса, – спектр проводимых мероприятий, – самоанализ оснащения ОУ исходя из целей здоровьесозидания

Раздел 3. Мероприятия на уровне учащихся

Схема раздела



3.1. Деятельность по повышению уровня культуры здоровья как компонента общей культуры участников образовательного процесса

Мероприятия, направленные на формирование культуры здоровья обучающихся на всех этапах их обучения (уроки здоровья, проектная и исследовательская деятельность, внеклассная работа, конкурсы, конференции, праздники и т.п.)		Необходимое содействие
Просвещение	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Внедрен интерактивный курс по ЗОЖ: ... Создан кружок: ... Разработана и реализуется авторская программа: ... На школьных уроках проводятся пятиминутки ЗОЖ: ... Организованы встречи с успешными людьми для бесед о ЗОЖ: ... Проводятся фестивали по ЗОЖ: ... Во внеурочной деятельности построена система Уроков здоровья и классных часов, некоторые из которых проводятся на свежем воздухе: ...	
Вовлечение	Реализуется проектная деятельность школьников по ЗОЖ: ... Внедрена система наставничества: старшие школьники ОУ организуют деятельность младших школьников по ЗОЖ. Построена система вовлечения учащихся в деятельность по ЗОЖ посредством создания волонтерского объединения «Служба здоровья учащихся школы». Регулярно проводятся внутришкольные конкурсы видеоматериалов, плакатов, агитационных стихотворений, театральных сценок и т. д. по тематике ЗОЖ. В рамках кружка: ...	

Образовательные программы здоровья, реализуемые в ОУ по ЗОЖ	Кол-во часов	Параллель	Охват учащихся	Форма реализации

3.2. Здоровьесозидающий характер образовательного процесса

Использование здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий в образовательном процессе	Степень реализации педагогом индивидуального подхода к обучающимся
Как это осуществляется	Направления и масштаб индивидуализации, сопутствующая документация

3.3. Психологическое благополучие

Психологический климат в коллективах обучающихся	Стиль педагогического общения педагога	Психолого-педагогические приемы для снятия эмоционального напряжения на уроке, при проведении опросов и экзаменов
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Как формируется, поддерживается и анализируется	<i>Примерное содержание самоанализа:</i>	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> <i>Учащиеся.</i> Профилактическая работа: психологической службой ОУ ведется деятельность по формированию навыков самооценки и оценки своих работ и работ своих товарищей объективно, аргументировано, корректно. Ведется работа по воспитанию реакции на внешние оценки. Непосредственно перед экзаменами в классах проводятся психологические тренинги. Детям предоставляются адресные рекомендации психолога по развитию навыков саморегуляции. Ученики учатся применять их в стрессовых (контрольных) ситуациях. В качестве метода снижения стресса при контрольных мероприятиях в школе используется метод БОС (биологическая обратная связь: диафрагмальное дыхание) <i>Родители.</i> Для родителей проводится серия практических собраний о значении отметки. Внедрены тренинги с целью формирования грамотной реакции на оценки ребенка. Разработаны и предоставлены рекомендации «Как относиться к отметкам ребёнка» <i>Педагоги.</i> С педагогами ОУ проводятся тренинги и семинары, посвященные методам обеспечения психологического благополучия детей на контрольных мероприятиях

3.4. Деятельность по сопровождению обучающихся, воспитанников, ослабленных наиболее распространенными, в том числе социально обусловленными болезнями детей и подростков

Индивидуальное и групповое психологическое сопровождение

Выявление групп обучающихся риска	Проведение работы с выявленной категорией группы риска
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Социальный риск: Численность неблагополучных детей. Социальный состав семей обучающихся, воспитанников (удельный вес многодетных семей, семей с низким достатком, социально неблагополучных семей и т.д.); Количество и спектр правонарушений	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Разработка и реализация мероприятий для обучающихся социального риска: – разработка на консилиуме специалистов рекомендаций по их обучению; психологическое сопровождение – Разработка и реализация индивидуальных и групповых профилактических и коррекционных оздоровительных программ, в т.ч. профилактика зависимого поведения и социально обусловленных болезней
Соматический риск: статистика групп здоровья интеграция детей с ОВЗ	Индивидуальные оздоровительные маршруты: – формирование картины здоровья личности, портрета ученика, – разработка адресных рекомендаций, составление лично ориентированной программы, – уточнение траектории дальнейших воспитательных мероприятий

3.5. Воспитание культуры питания

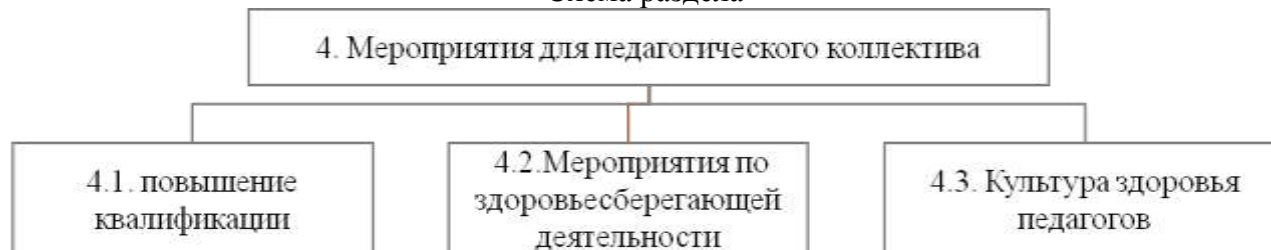
Система воспитательных мероприятий по формированию культуры питания	Информационное сопровождение	Необходимое содействие
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Тематические мероприятия в игровой форме (классные часы и т.д.), а также ученические конференции по тематике культуры питания, этикета и др. Мероприятия в рамках <i>учебного процесса</i>: тематические уроки, интеграция вопросов питания в тематику общеобразовательных предметов, система интегрированных уроков, тематические недели и декады, проектная деятельность школьников, исследовательские работы, конференции. <i>Внеклассные мероприятия</i>: классные часы, беседы, диспуты, игры, викторины, путешествия по станциям, круглые столы, тематические экскурсии (Музей воды, Музей хлеба, Музей шоколада и др.), конкурсы, праздники, акции, выставки и др.	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Тематические информационно-воспитательные буклеты, оформлены стенды, стенгазеты, памятки в рамках тематики питания	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Например, тематические мероприятия для педагогов ОУ: – повышение квалификации по тематике питания как части ЗОЖ, – методические проектные группы: разработка интегрированных уроков, – повышение культуры питания педагогов и др.

3.6. Физическое воспитание и двигательная активность обучающихся, воспитанников

Двигательный режим обучающихся, воспитанников в образовательном учреждении	Уроки физической культуры	Физическое воспитание в системе доп. образования	Спортивные состязания	Работа специальных групп физического воспитания для ослабленных детей
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Применение физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности в образовательном процессе: утренняя гимнастика, динамические паузы, «динамические уроки», час здоровья, другие); – <i>Утро:</i> утренняя зарядка (с сопровождением по школьному радио / на экранах в рекреациях и т.д.) – <i>Перемены:</i> настольный теннис / подвижные игры / – <i>На уроке:</i> система тематических разминок (сформированный и применяемый кейс ОУ); Командная работа, предполагающая активное движение учащихся; Нестандартная расстановка парт, обеспечивающая динамичность – <i>После уроков:</i> система дополнительного образования – <i>Вне школы:</i> проектная и самостоятельная деятельность школьников по теме двигательной активности, ведение дневников здоровья и т.д.	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> – количество уроков – внедрение инновационных методик и технологий оздоровительной физической культуры	Направления системы доп. образования	Перечень: – количество, – частота, – охват	Перечень: – наличие, – направления, – частота, продолжительность, виды и формы занятий; – работа с освобожденными

Раздел 4. На уровне коллектива

Схема раздела



4.1. Профессиональная подготовленность педагогического коллектива в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников

Внешнее повышение квалификации в области здоровья (СПБАППО, Музея гигиены, ИМЦ Московского района, ОУ СПб и т.д.)		Система внутреннего повышения квалификации: тематические семинары и педсоветы	
Прошли повышение квалификации по тематике здоровья: – ФИО и должность педагогов, – организация повышения квалификации, – наименование курсов (по здоровью и смежным тематикам), – количество часов	Хотели бы пройти повышение квалификации: – количество (и должности) педагогов, – на какой базе (в ИМЦ / в ОУ силами ИМЦ, в АППО и т.д.) – как: очно / дистанционно / тьюторство	Внутришкольное повышение квалификации по тематике здоровья и смежным областям – система общешкольных семинаров и пед.советов, – ведение педагогами методической проектной работы по ЗОЖ (самостоятельной и командной) Общее количество, Даты, темы, количество участников	Информационное сопровождение процесса построена система информационной поддержки мероприятий по культуре здоровья: система кейсов, публикаций, стендов, буклетов и др. созданы методические материалы, рекомендации, кейсы: ...

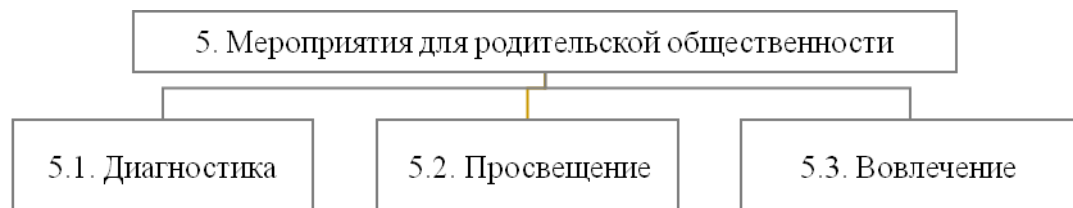
4.2. Участие в мероприятиях по оздоровительной деятельности (и смежным областям)

Выступление педагогов на конференциях по тематике ЗОЖ и смежным областям		Проведение мероприятий по повышению квалификации на базе своего ОУ	
<i>Уровень (районный / городской / региональный / всероссийский)</i>	<i>Педагоги ОУ – активные участники мероприятий по тематике здоровья</i>	<i>Проводили на базе своего ОУ</i>	<i>Хотим предложить кандидатуру своего ОУ</i>
Дата, место, тема открытых мероприятий	ФИО выступающих, тема	Уровень (районный / городской / региональный / всероссийский). Дата, тема открытых мероприятий, проведенных в Вашем ОУ	Желаемые сроки, тематика и т.д.

4.3. Проведение мероприятий для педагогического коллектива, направленных на оздоровление, повышение культуры здоровья и т.д.

Ценностная ориентация	Двигательная активность педагогов	Психологическое благополучие педагогов	Результативность
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> разработана и реализация программы «Здоровый педагог», в рамках которой проводятся система тренингов и подвижных мероприятий для педагогов, разработанные и реализуемые Психологической службой, Службой здоровья и физкультурными специалистами ОУ. Основные компоненты программы:...	Мероприятия: – темы, – даты, – количество участников	Мероприятия: – темы, – даты, – количество участников	– динамика охвата педагогов мероприятиями по ЗОЖ – статистика болезней педагогов – психологический климат в педагогическом коллективе

Раздел 5. На уровне родительской общественности



Диагностика	Просвещение	Вовлечение
<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Регулярная диагностика параметров: – пожелания родительской общественности, – степень удовлетворенности учебно-воспитательным процессом ОУ, – уровень ЗОЖ родителей, представлений о здоровье детей, – предложения по мероприятиям и т.д. В результате ОУ обеспечивает получение обратной связи в виде представлений и предпочтений родителей	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> В ОУ функционируют: Клуб «Лучший родитель», интерактивный лекторий, тематические собрания, индивидуальные консультации и информационные печатные материалы для родителей о здоровье детей. Мероприятия проводятся и/или приглашенными специалистами и охватывают следующие основные направления, каждое из которых подразделяется на конкретные тематики:... (перечень: тема, дата, примерное количество человек)	<i>Примерное содержание самоанализа:</i> Проведение тематических мероприятий: фестивалей, конференций, конкурсов и т.д. по тематике здоровья (при непосредственном участии родителей в команде): Совместные детско-родительские мероприятия (перечень: тема, дата, примерное количество человек)

Раздел 6. Формирование здоровьесозидающего образовательного пространства

6.1. Оформление классных комнат в соответствии с требованиями здоровьесбережения	6.2. Использование растений в оформлении классных помещений, рекреаций, холлов	6.3. Вариативные формы использования школьной мебели
Мониторинг расстояний, температуры и влажности воздуха в течение учебного года, освещенности на рабочих местах. Как проводится. Кем (педагоги / ответственный / учащиеся в рамках проектной деятельности и т.д.)	Система озеленения: зимние сады, фитомодули, другое	Нетрадиционная расстановка мебели в соответствии с требованиями педагогического процесса: описание применения

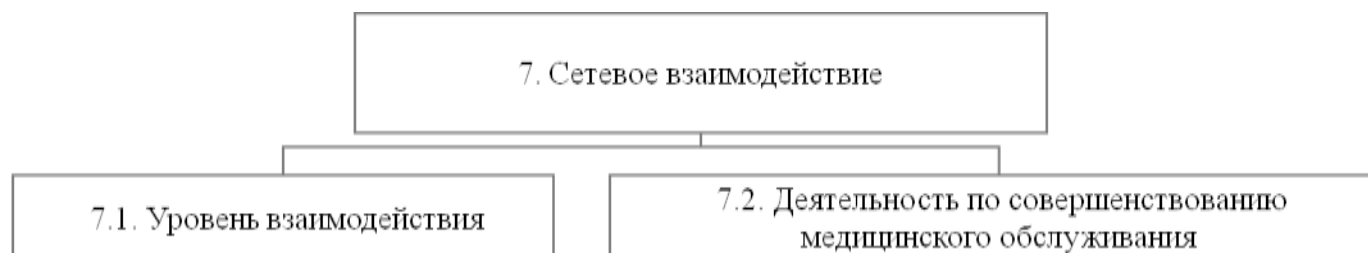
6.4. Использование рекреаций для двигательного режима	6.5. Наглядная информация
Краткое описание того, как среда способствует повышению двигательной активности участников образовательного процесса	Система наглядного информирования по тематике ЗОЖ представлена следующими материалами: – система стендов, охватывающая как основные тематики ЗОЖ, так и категории участников образовательного процесса – Для расширения степени вовлеченности участников образовательного процесса тематика здоровья внедрена в следующие традиционные стенды ОУ: – в кабинетах существуют выделенные уголки: настроения, здоровья и т.д., в которых дети могут как отдохнуть, так и получить знания, в том числе, по ЗОЖ – Информация, связанная с тематикой здоровья, освещается на сайте..... – разработаны памятки и брошюры по тематике здоровья..... – регулярно проводятся выставки: как общешкольные, так и на уровне отдельных классов..... – Внутришкольное пространство декорировано достижениями учащихся и педагогов: грамоты, кубки за победы в спортивных мероприятиях, фоторепортажи, продукты деятельности школьного пресс-центра, выставочные материалы и др.

6.6. Организация рационального питания

Кадровое обеспечение и материально-техническое оснащение пищеблока	Количество обучающихся, получающих горячее питание	Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания	Обеспечение выбора рациона в соответствии с потребностями детей
		соблюдение санитарных требований к состоянию пищеблока, продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд; Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей; Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым ингредиентам	системная деятельность по обеспечению диетического питания, включающая в себя регулярный мониторинг особых потребностей в питании, реализация диетических столов, а также тематическое просвещение

Раздел 7. Сетевое взаимодействие

Схема раздела



7.1. Уровень взаимодействия

С какими ОУ и по каким направлениям налажено сотрудничество	Уровень межведомственного сотрудничества
Перечень ОУ и мероприятий в рамках сетевого взаимодействия	<i>Перечень межведомственных организаций и мероприятий:</i> Возможные сферы организаций: медицина, психология, вузы, спорт и др.

7.2. Деятельность по совершенствованию медицинского обслуживания

Кадровое обеспечение медицинского обслуживания в образовательном учреждении	Материально-техническое оснащение медицинского кабинета	Проведение медицинских осмотров, диспансеризация	Медицинская профилактика
Укомплектованность кадрами	Полноценность оснащения	Охват диспансеризацией. Организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов. Календарь прививок	Мероприятия по профилактике заболеваний оздоровлению обучающихся. Гигиеническое обучение и воспитание обучающихся, воспитанников; педагогов и родителей

Краткий мониторинг здоровьесозидающей активности ОУ района

Уважаемые руководители!

В рамках реализации целевой программы "Здоровье с детства" программы развития системы образования Московского района Санкт-Петербурга "Социокультурная модель Петербургской Школы" ИМЦ, в соответствии с поручением отдела образования, проводит мониторинг.

Просьба заполнить следующую форму.

Общая информация от ОУ

Показатель	Информация от ОУ
Наименование ОУ. Контакты	
Общая численность учащихся	
Общая численность педагогов	
Общая численность родительской общественности	

Индикаторы деятельности ОУ в рамках реализации здоровьесберегающих технологий

Индикатор	ОУ
<i>Общая информация о системе оздоровительной деятельности ОУ</i>	
наличие регулярного мониторинга здоровья обучающихся	Да / нет
наличие электронных паспортов здоровья	Да / нет
наличие службы здоровья	Да / нет
наличие программы оздоровительной, здоровьесберегающей деятельности ОУ	Да / нет
наличие тематической страницы на сайте ОУ по тематике здоровьесбережения	Да / нет
<i>Состояние здоровья</i>	
доля детей с первой группой здоровья от общего контингента: для начальной, средней и старшей школы	%
динамика числа заболеваний школьников по отношению к 2010 году (обобщенная медицинская статистика 2013 года по отношению к 2010)	%
число случаев травматизма во время учебно-воспитательного процесса	шт.
<i>Образовательный процесс</i>	
включенность ОУ в разработку основной образовательной программы общего образования в контексте ФГОС	Да / нет
доля учащихся, участвующих в предметных олимпиадах районного уровня, от общей численности учеников ОУ	%
доля учащихся ОУ, охваченных программами дополнительного образования в школе	%
наличие разработанных дидактических кейсов электронного обучения	Да / нет
<i>Питание</i>	
наличие направления «Правильное питание» в программе развития ОУ (реализация мероприятий по популяризации здорового питания среди школьников и их родителей)	Да / нет
охват горячим питанием	%
<i>Воспитательная деятельность по тематике ЗОЖ</i>	
наличие разработанных в ОУ информационно-просветительских, справочных и методических материалов для педагогов, школьников и их родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни	Да / нет
наличие планов тематических мероприятий по тематике ЗОЖ на уровне классов	Да / нет
среднее число мероприятий для учащихся, проведенных по тематике здоровья за 2013 год (на уровне ОУ)	шт.

количество внутришкольных семинаров, конференций, круглых столов для педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья школьников в ОУ (на уровне ОУ)	шт.
доля детей и подростков, вовлеченных в профилактические мероприятия, от общей численности учеников ОУ	%
<i>Инклюзивное образование</i>	
доля детей с ограниченными возможностями здоровья, включенных в систему инклюзивного образования	%
доля выпускников с ОВЗ, успешно прошедших итоговую аттестацию в формате ЕГЭ, к общему контингенту выпускников с ОВЗ, подавших заявления на участие в ЕГЭ	%
обеспечение дистантными формами обучения детей с ОВЗ, нуждающихся в данном виде образования (процент обеспеченных дистантной формой от численности детей с ОВЗ, нуждающихся в данном виде обучения)	%
охват детей с ограниченными возможностями здоровья программами дополнительного образования, от общей численности детей с ОВЗ	%
доля школьников, обучающихся по индивидуальным учебным планам, от общей численности учащихся ОУ	%
<i>Анализ уровня удовлетворенности</i>	
удовлетворенность функционированием инфраструктуры оздоровительной среды района со стороны родителей (обобщенные результаты опросов родительской общественности: процент удовлетворенных от общего числа родителей)	%
удовлетворенность школьников условиями обучения (обобщенные результаты опросов учащихся)	%
удовлетворенность педагогического коллектива системой оздоровительной деятельности ОУ	%
удовлетворенность жителей района услугами дополнительного образования детей (обобщенные результаты обратной связи)	%
<i>Физкультурно-оздоровительная работа</i>	
наличие программ по физической культуре и спорту, соответствующих требованиям ФГОС нового поколения	Да / нет
доля детей, принимающих участие в спортивных соревнованиях районного и городского уровней (от общего числа учащихся ОУ)	%
общее число мероприятий внеурочной деятельности в ОУ за 2013 год	шт.
наличие в ОУ спортивных секций или спортивных клубов	Да / нет
введение в учебный план ОУ 3-го урока физкультуры в неделю	Да / нет
степень участия в региональном этапе Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»: – доля участников от общего числа детей, – доля детей, занявших места, об числа участников	%
наличие специализированных классов по видам спорта	Да / нет
<i>Социальное здоровье учащихся</i>	
наличие в ОУ системы работы по профилактике употребления психотропных веществ и вредных привычек	Да / нет
доля школьников с девиантным поведением (от общего числа детей)	%
число подростков, стоящих на учете по поводу употребления психотропных веществ	чел.
количество правонарушений учащихся: 2010 г., 2011 г., 2012 г., 2013 г.	шт.
наличие в ОУ «тревожной кнопки»	Да / нет

<i>Взаимодействие с родительской общественностью в контексте ЗОЖ</i>	
реализация просветительских программ для родителей	Да / нет
доля родителей, являющихся активными сторонниками и участниками воспитательного процесса в ОУ (от общего числа родительской общественности)	%
доля родителей в каждом ОУ, принявших участие в проведении родительских собраний по тематике здоровья (от общей численности родительской общественности)	%
число мероприятий, проведенных по тематике ЗОЖ для родительской общественности	шт.
<i>Взаимодействие с педагогическим коллективом в контексте ЗОЖ</i>	
наличие в ОУ выделенного координатора здоровьесберегающей деятельности	Да / нет
прохождение координатором оздоровительной деятельности специальной подготовки по тематике здоровья	Да / нет
доля учителей, принимающих участие в конкурсах на районном, городском или всероссийском уровнях по вопросам здоровьесбережения (от общей численности педагогов)	%
доля педагогов, прошедших повышение квалификации по тематике оздоровительной деятельности (от общей численности педагогов)	%
<i>Медицинское обеспечение</i>	
полноценное оснащение медицинского кабинета необходимым оборудованием и лекарственными средствами	Да / нет
доля детей, прошедших профилактический осмотр (от общей численности учеников)	%
наличие программы медицинского сопровождения учебного процесса	Да / нет

Приложение Д

Образовательная программа
повышения квалификации педагогов
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного педагогического профессионального образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Московского района Санкт-Петербурга

190005, Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д.6
Телефон: 3710015, факс 3731845
e-mail: nmcmosk@spb.edu.ru

«Утверждаю»
Директор ИМЦ

_____ И.Г.Лужецкая
«____» _____ 2013 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации педагогов

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

2013 г.

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного педагогического профессионального образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Московского района Санкт-Петербурга

196135, Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д.6
Телефон: 3710015, факс 3731845
e-mail: nmcmosk@spb.edu.ru

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ИМЦ

_____ И.Г. Лужецкая
« ____ » _____ 2013 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время одним из главных факторов развития страны становится обеспечение здоровья нации, которое всегда отождествляется со здоровьем детей, т. к. состояние здоровья подрастающего поколения предопределяет генофонд общества и закладывает основы здоровья всего населения. Поэтому сегодня большое внимание уделяется консолидации усилий педагогов и медицинских работников для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Цели программы

Создание условий для формирования культуры здоровья педагога в единстве ее профессионального и личностного компонентов.

Формирование и развитие личностных качеств, детерминирующих процесс профессионального становления педагога, отличающегося способностью к ведению оздоровительной деятельности, а также высоким уровнем личной культуры здоровья.

Задачи программы

Ценностно-мотивационный блок

- Формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни: как на уровне личности педагога, так и по отношению к учащимся (понимание значимости ведения оздоровительной деятельности)
- формирование готовности педагогов к соблюдению и пропаганде здорового образа жизни;
- формирование готовности к ведению деятельности по воспитанию культуры здоровья у учащихся и воспитанников;

Когнитивный блок

- предоставление знаний о составляющих здоровья участников образовательного процесса;
- предоставление информации об основных нормативных документах в области сохранения и укрепления здоровья школьников;
- диссеминация успешного опыта организации оздоровительной деятельности в рамках образовательного учреждения;
- предоставление знаний о составляющих культуры здоровья и методах ее воспитания в рамках образовательного учреждения;
- ознакомление со способами психологической работы педагога в рамках образовательного процесса;
- формирование навыков проектирования оздоровительных систем и управления ими;
- предоставление банка методических материалов (практических упражнений, игр, заданий, разработок уроков и т.д.) с целью эффективного применения в своем образовательном учреждении;

Деятельностный блок

- создание условий для внедрения полученных знаний в практику: как личной жизнедеятельности педагога, так и образовательного процесса, содействие укреплению здоровья педагогов;
- формирование компетентностей, необходимых для эффективной организации работы по оздоровлению участников образовательного процесса;
- формирование навыков вовлечения школьников в активную деятельность по здоровьесбережению;
- формирование условий для консолидации усилий профильных специалистов и организаций для достижения целей здоровьесбережения.

Программа построена по модульному принципу и предполагает как теоретический, так и практический блоки занятий.

В результате освоения программы слушатели должны знать:

- Составляющие здоровья человека и факторы, влияющие на него;
- Возрастные особенности развития школьника;
- Способы эффективной организации деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса в образовательных учреждениях;
- Успешный опыт деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса в образовательных учреждениях;
- Опыт организации деятельности по оздоровлению для его реализации в учебном процессе;
- Составляющие культуры здоровья;
- Особенности воспитания культуры здоровья у учащихся различных возрастных групп;
- Практические методы воспитания культуры здоровья в рамках образовательного учреждения;
- Методы вовлечения учащихся в деятельность по пропаганде здорового образа жизни;
- Способы повышения двигательной активности школьников в течение дня;
- Особенности психологического развития личности, функций и свойствах;
- Методы практической психологической работы;
- Способы формирования и укрепления творческого и психологического здоровья детей.

В результате освоения программы слушатели должны уметь:

- Разрабатывать и внедрять в практику образовательного процесса программы здоровья;
- Управлять оздоровительной деятельностью образовательного учреждения;
- Научно обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни;
- Реализовывать полученные рекомендации в практической деятельности;
- Разрабатывать модели оптимального взаимодействия заинтересованных сторон;
- Использовать разнообразные формы воспитательной работы и реализовывать в рамках образовательного учреждения мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- Использовать разнообразные формы психологической и воспитательной работы, реализовывать в рамках образовательного учреждения мероприятия по формированию психологического здоровья участников образовательного процесса;
- Реализовывать полученные рекомендации в практической деятельности.

В результате освоения программы слушатели должны приобрести навыки:

- Владения теорией и методикой здоровьесбережения;
- Владения методами и средствами осуществления оздоровительной деятельности в образовательном учреждении;
- Проектирования оздоровительных систем и управления ими;
- Владения методическими материалами по здоровьесбережению для эффективного применения в образовательном учреждении;
- Вовлечения школьников в активную деятельность по здоровьесбережению;

- Применения знаний о психофизиологических и социально-психологических закономерностях развития детей, внедрения практических методов сохранения и укрепления психологического здоровья участников образовательного процесса

В процессе освоения программы используются такие формы занятий, как лекции, семинарские и практические занятия. На лекциях в интерактивном формате излагаются теоретические проблемы использования современных образовательных технологий, раскрываются закономерности, принципы применения технологий в педагогической практике.

Принцип, логика построения учебного материала. Учебный материал представлен в изложении основных вопросов тем, в проблемном их рассмотрении в соответствии с требованиями, предъявляемыми аттестационной комиссией к педагогическому работнику. Результатом обучения становится создание методической системы, имеющей практическую направленность. Продолжительность курса — 72 часа, 1 учебный год.

Программа повышения квалификации построена на основе модульного принципа и состоит из следующих основных модулей: *инвариантный* (обязательный к посещению) модуль; *вариативный*, в рамках которого слушатели могут посетить определенное количество тематических семинаров, выбрав тематики из предложенных направлений; а также *модуль* методического *сопровождения*.

Вариативный модуль представляет собой более детальное рассмотрение вопросов инвариантного модуля: по каждой теме слушателю предлагается выбрать наиболее актуальное направление для дальнейшего изучения. Данный выбор основывается как на результатах предварительной диагностики, по итогам которой формируются адресные образовательные рекомендации, так и на предпочтениях самих слушателей. В рамках вариативного модуля слушатели посещают практические мероприятия (тренинги и мастер-классы) с последующей самостоятельной работой слушателей по каждому выбранному разделу.

Таким образом, каждое выбранное направление в рамках вариативного модуля состоит из следующих основных компонентов: диагностика в рамках направления; занятия в форме мастер-классов и интерактивных лекций; самостоятельная работа по проработке направления (в рамках разноуровневой методического сопровождения). Тематическое планирование в рамках программы повышения квалификации можно представить следующим образом.

Таблица — Краткая структура модулей в рамках программы

Тема	Инвариантный модуль: количество часов				Вариативный модуль: количество часов			
	Все-го	Лек-ции	Прак-тич.	С/р	Все-го	Лек-ции	Прак-тика	С/р
1. Введение. Основы деятельности по сохранению и укреплению здоровья человека	2	2	—	—	5	1	3	1
2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека	11	5	5	1	10	2	6	2
3. Составляющие комплексного понятия здоровья: понятие и методы укрепления и развития	10	4	4	2	12	—	10	2
4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	11	5	5	1	7	1	5	1
Итоговый контроль	2	—	2	—	2	—	2	—
Итого:	36	16	16	4	36	4	26	6

Таким образом, каждому блоку инвариантного модуля программы соответствует раздел вариативного модуля, посетить мероприятия которого, направленные на проработку конкретных аспектов комплексного понятия здоровья, слушателям предлагается на основе результатов проведенной диагностики и собственных предпочтений.

Тематическое сопоставление разделов инвариантного и вариативного модулей, а также параметры диагностики, на основе которых происходит выбор мероприятий, представлено в следующей таблице.

Таблица — Комплексное тематическое планирование содержания модулей программы

Раздел	Тематики <u>инвариантного</u> модуля	Параметр диагностики	Тематики <u>вариативного</u> модуля (на выбор)
1. Физическое благополучие	– Понятие и составляющие здоровья человека – Основные виды потерь здоровья – Особенности детского организма – Основные технологии оздоровления участников образовательного процесса	Результаты самооценки и мониторинга здоровья педагога	1.1. Состояние сердечно-сосудистой системы и методы его оптимизации
			1.2. Дыхательная система и направления ее укрепления
			1.3. Психомоторное развитие человека: – основные положения, – методы развития координации, – повышение скорости реакции
2. Образ жизни	– Образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека – Основы правильного питания – Роль физической нагрузки в жизни человека – Роль соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека – Роль интеллектуального развития в жизни человека	Анкетирование, выявление проблемных зон в образе жизни из числа следующих: – правильное питание, – двигательная активность, – режим дня, – целеполагание, мотивация	2.1. Правильное питание: – качественная и количественная оптимизация питания, – продукты, необходимые для рациона современного человека, – индивидуализация рациона
			2.2. Оптимизация двигательной активности человека: – роль двигательной активности в профилактике и лечении конкретных заболеваний, – организация малых форм двигательной активности: методы организации физической активности на рабочем месте – внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса
			2.3. Оптимизация режима дня – основные характеристики здорового режима дня, – здоровый сон, – техники релаксации
			2.4. Целеполагание, формирование ценностных установок на ЗОЖ: – основы целеполагания, – технологии планирования и достижения результатов, – техники мотивации к ЗОЖ

Раздел	Тематики <u>инвариантного</u> модуля	Параметр диагностики	Тематики <u>вариативного</u> модуля (на выбор)
3. Психологическое благополучие	– Психология эмоций, воли, мотивации – Познавательная сфера личности – Темперамент и характер – Социальная среда как условие развития личности – психология общения – Развитие личности – Психологические особенности развития детей различных возрастных групп – Роль учителя в воспитании и развития школьника – Психологическое здоровье педагога	Результаты комплексного психологического тестирования, выявление необходимости формирования: – устойчивости к стрессам, – навыков эффективного общения – выступлений, – оптимизации самооценки и др.	3.1. Стрессоустойчивость – Методы снижения и профилактики стресса – Сказкотерапия в работе со взрослыми – Арт-техники как метод стабилизации психологического самочувствия
			3.2. Основы эффективных коммуникаций – Психология взаимодействия с окружающими — практические рекомендации – Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими, принятие чувств
			3.3. Выступление перед аудиторией – Основы ораторского искусства — Эффективные выступления и презентации
			3.4. Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе – Основные методы и приемы самопознания – Методы развития уверенности в себе
4. Творческое и интеллектуальное здоровье	Прикладные вопросы сохранения и укрепления творческого здоровья: примеры упражнений генерирования идей, основы ТРИЗ, развитие внимания и скорости мышления, Приемы мнемотехники технологии арт-педагогике	– результаты оценки креативности: - выявление потребности в развитии творческого мышления, внимания, памяти	4.1. Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности
			4.2. Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.
			4.3. Методы работы со сказкой
			4.4. Арт-педагогика
5. Воспитание культуры здоровья в ОУ	Понятие культуры здоровья человека Технологии воспитания культуры здоровья Основные условия образовательной среды для воспитания культуры здоровья школьников Методика организации и проведения мероприятий по воспитанию культуры здоровья	– выявленные трудности и потребности в области ведения воспитательной деятельности по тематике ЗОЖ в рамках профессиональной сферы	5.1. Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке – Технологии интерактивного обучения культуре здоровья школьника – Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ
			5.2. Основные направления воспитания культуры здоровья во внеклассной деятельности – Разработки мероприятий в рамках деятельности по воспитанию культуры здоровья

Раздел	Тематики <u>инвариантного</u> модуля	Параметр диагностики	Тематики <u>вариативного</u> модуля (на выбор)
	Практические упражнения и рекомендации для повышения культуры здоровья Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья: фестивалей, встреч, конкурсов и др.		5.3. Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ – Методы активизации творческого мышления для генерирования идей проектов по здоровьесбережению – Основные этапы разработки и реализации проектов по здоровьесбережению
			5.4. Основы проектирования системы управления оздоровительной деятельностью в ОУ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного педагогического профессионального образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Московского района Санкт-Петербурга

196135, Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д.6
Телефон: 3710015, факс 3731845
e-mail: nmcmosk@spb.edu.ru

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ИМЦ

_____ И.Г. Лужецкая
« ____ » _____ 2013 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы повышения квалификации

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

Санкт-Петербург
2013

**Учебный план программы повышения квалификации
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОУ»**

Цель курса: создание условий для формирования компетентностей, необходимых для эффективной организации работы по оздоровлению участников образовательного процесса.

Категории слушателей: педагоги образовательных организаций

Структура курса. Курс состоит из двух модулей, каждый из которых рассчитан на 36 часов. Программа предполагает как теоретический, так и практический блоки занятий.

Срок обучения: 72 часа. **Режим занятий:** очно-заочный.

Планирование в рамках программы повышения квалификации можно представить следующим образом.

Таблица — Краткая структура модулей в рамках программы

Тема	Инвариантный модуль: количество часов				Вариативный модуль: количество часов			
	Все-го	Лек-ции	Прак-тич.	С/р	Все-го	Лек-ции	Прак-тика	С/р
1. Введение. Основы деятельности по сохранению и укреплению здоровья человека	2	2	—	—	5	1	3	1
2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека	11	5	5	1	10	2	6	2
3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития	10	4	4	2	12	—	10	2
4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	11	5	5	1	7	1	5	1
Итоговый контроль	2	—	2	—	2	—	2	—
Итого:	36	16	16	4	36	4	26	6
ВСЕГО	72							

Расширенное тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов		
			Лекции	Практ	С/р			Лекции	Практ	С/р
Тема 1. Введение. Основы деятельности по сохранению и укреплению здоровья человека										
Инвариантный модуль:		2	2	–	–	Тематики (на выбор):	5	1	3	1
1	Понятие здоровья, культуры здоровья и здорового образа жизни	2	2			Сердечно-сосудистая система человека: основные составляющие и факторы влияния	5	1	3	1
						Дыхательная система: понятие и методы укрепления	5	1	3	1
						Психомоторика: понятие и методы развития психомоторных навыков	5	1	3	1

№	Наименование разделов и тем инвариантного модуля		Всего часов	Кол-во часов			Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов		
				Лекции	Практ	С/р			Лекции	Практ	С/р
Тема 2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека											
Инвариантный модуль:			11	5	5	1	Тематики (на выбор):	10	2	6	2
2	Основные компоненты и направления построения здорового образа жизни:	роль физической нагрузки в жизни человека;	3	1	2		Основные правила здорового питания	10	2	6	2
		прикладные вопросы здорового питания;	3	2		1	Оптимизация двигательной активности человека	10	2	6	2
		режим труда и отдыха в жизни человека;	2	1	1		Оптимизация режима дня	10	2	6	2
		роль интеллектуального развития в жизни человека	3	1	2		Целеполагание, формирование ценностных установок на ЗОЖ	10	2	6	2
Тема 3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития											
Инвариантный модуль:			10	4	4	2	Тематики (на выбор):	12	–	10	2
3.1	Психологическое здоровье личности: понятие, основные направления сохранения и укрепления		5	2	2	1	Методы снижения и профилактики стресса	6	–	5	1
		Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими					6	–	5	1	
		Эффективные выступления и презентации					6	–	5	1	
		Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе					6	–	5	1	
3.2	Интеллектуальное и творческое здоровье личности: понятие, составляющие, основные направления сохранения и укрепления		5	2	2	1	Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности	6	–	5	1
		Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.					6	–	5	1	
		Развитие творческого мышления					6	–	5	1	
		Арт-педагогика					6	–	5	1	
Тема 4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса											
Инвариантный модуль:			11	5	5	1	Тематики (на выбор):	7	1	5	1
4	Прикладные вопросы воспитания культуры здоровья	Методика проведения мероприятий по воспитанию культуры здоровья	1		1		Воспитание культуры здоровья во внеклассной деятельности	7	1	5	1
		Организация внеклассных мероприятий, по культуре здоровья	3	1	1	1					
		Технологии интерактивного обучения культуре здоровья	2	1	1		Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке	7	1	5	1
		Упражнения для повышения культуры здоровья	1		1						

№	Наименование разделов и тем инвариантного модуля		Всего часов	Кол-во часов			Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов		
				Лекции	Практ	С/р			Лекции	Практ	С/р
		Разработка и организация комплексного интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения	2	1	1		Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ	7	1	5	1
		Основы проектирования системы управления оздоровительной деятельностью в ОУ	2	2			Основы проектирования оздоровительной деятельности в ОУ	7	1	5	1
Итоговый контроль			2	–	2	–		2	–	2	–
Итого:			36	16	16	4	Итого:	36	4	26	6

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного педагогического профессионального образования
центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Московского района Санкт-Петербурга

196135, Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д.6
Телефон: 3710015, факс 3731845
e-mail: nmcmosk@spb.edu.ru

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ИМЦ

_____ И.Г. Лужецкая
« ____ » _____ 2013 г.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы повышения квалификации

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»

**Учебно-тематический план инвариантного модуля
«процессы оздоровления в ОУ, система управления ими,
основы воспитания культуры здоровья» (36 часов)**

Цель модуля: формирование компетентностей, необходимых для эффективной организации работы по оздоровлению участников образовательного процесса.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
	1. Введение. Основы деятельности по сохранению и укреплению здоровья человека	2	2	–	–
1.1	Понятие и составляющие здоровья человека.	1	1		
1.2	Понятие культуры здоровья человека. Основные технологии оздоровления участников образовательного процесса	1	1		
	2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека	11	5	5	1
2.1	Роль физической нагрузки в жизни человека. Внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса	3	1	2	
2.2	Роль адекватного питания в жизни человека	3	2		1
2.3	Роль соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека	2	1	1	
2.4	Роль интеллектуального развития в жизни человека	3	1	2	
	3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития	10	4	4	2
3.1	Психологическое здоровье личности: понятие, основные направления сохранения и укрепления	5	2	2	1
3.2	Интеллектуальное и творческое здоровье личности: понятие, составляющие, основные направления сохранения и укрепления	5	2	2	1
	4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	11	5	5	1
4.1	Основы проектирования системы управления оздоровительной деятельностью в ОУ	2	2		
4.2	Методика организации и проведения внутришкольных мероприятий по воспитанию культуры здоровья	1		1	
4.3	Технологии интерактивного обучения культуре здоровья школьника	2	1	1	
4.4	Разработка и организация комплексного интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения	2	1	1	
4.5	Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья: фестивалей, встреч, конкурсов и др.	3	1	1	1
4.6	Практические упражнения и рекомендации для комплексного развития школьников и повышения культуры здоровья	1		1	
	Итоговый контроль	2	–	2	–
	Итого:	36	16	16	4

**Учебная программа инвариантного модуля
«Процессы оздоровления в ОУ, система управления ими,
основы воспитания культуры здоровья»**

Тема 1. «Введение»

Понятие и составляющие здоровья человека. Соматическое, психологическое, социальное и интеллектуальное здоровье. Сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие биологического и паспортного возраста человека. Возрастные критерии состояния здоровья и трудоспособности человека. Особенности детского организма в школьном возрасте. Формирование основных систем организма ребенка. Основные периоды становления и развития детского организма. Основные виды потерь здоровья школьников. Взаимосвязь нарушений в основных функциональных системах организма школьника и факторов внутришкольной среды и образовательных технологий. Снижение «запаса прочности» организма ребенка в процессе обучения в ОУ.

Понятие культуры здоровья. Современные и инновационные формы воспитательной работы. Основные цели, принципы и направления воспитания культуры здоровья в рамках образовательного учреждения. Особенности воспитания культуры здоровья в различных типах образовательных учреждений. Основные условия образовательной среды для воспитания культуры здоровья у школьников. Образовательная среда, формирующая культуры здоровья учащихся. Построение системы взаимодействия сотрудников ОУ с целью воспитания культуры здоровья у учащихся. Основные направления деятельности ОУ по воспитанию культуры здоровья. Методы диагностики состояния культуры здоровья школьников. Социологический метод диагностики степени культуры здоровья школьников. Проективные методики при диагностике ориентации на здоровый образ жизни. Оптимизация деятельности по воспитанию культуры здоровья на основе результатов диагностики. Основные технологии оздоровления участников образовательного процесса. Деятельность педагогов по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса. Классификация технологий здоровьесбережения.

*Тема 2. Теория и практика обеспечения здоровья человека:
образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека*

2.1 Роль физической нагрузки в жизни человека. Двигательная активность как фактор предотвращения развития «болезней цивилизации». Причины «двигательной пассивности». Практические примеры двигательной активности для педагогов. Роль и место двигательной активности малых форм в воспитании культуры здоровья у учащихся. Повышение физической активности участников образовательного процесса: система внутришкольных мероприятий. Организация малых форм двигательной активности школьников. Внеклассная деятельность по физической культуре. Система дополнительного образования. Конкурсы, направленные на повышение двигательной активности школьников.

2.2 Понятие рационального питания. Роль адекватного питания в жизни человека. Основные продукты питания и их воздействие на организм. Качественные и количественные характеристики питания. Понятие и направления оптимизации калорийности. Белки, жиры, углеводы, их соотношение. Термический эффект. Гликемический индекс продуктов. Направления оптимизации рациона.

2.3 Понятие режима труда и отдыха. Роль соблюдения режима труда и отдыха. Методы оптимизации своей жизнедеятельности. Методы релаксации. Здоровый сон: признаки и основные компоненты. Методы планирования своего дня.

2.4 Роль интеллектуального развития в жизни человека. Память, внимание и речь как основа развития интеллекта. Работа с информацией. Развитие памяти. Концентрация внимания. Методы развития речи. Тренировка мышления в современном мире. Основные методы диагностики и развития интеллекта.

Тема 3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития

3.1. Психологическое здоровье личности: понятие, основные направления сохранения и укрепления. Общая характеристика психологии как науки. Методы психологической диагностики. Задачи психодиагностики и области ее применения. Роль учителя в воспитании и развитии школьника. Взаимодействие учителей и родителей в воспитании и развитии школьников. Развитие личности ребёнка в школьной среде. Развитие личности. Психологические особенности развития детей различных возрастных групп. Основные изменения и психологические задачи детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Развитие эмоциональной сферы, волевых качеств, коллективистских отношений, произвольности поведения. Развитие самооценки, смена ведущей деятельности и изменение социальной ситуации. Влияние стиля воспитания на развитие ребенка. Виды и способы психопрофилактической работы в образовательном процессе. Темперамент и характер. Типологии темперамента. Особенности взаимодействия с детьми с разными типами темперамента. Сценарии классных часов, примеры психологических игр, разминок и упражнений, направленных на укрепления психологического здоровья школьников в практике образовательного процесса. Наиболее часто встречающиеся жалобы взрослых: составляющие и способы оптимальной реакции. Мнимые детские добродетели: специфика, природа становления и основные последствия.

3.2. Интеллектуальное и творческое здоровье личности: понятие, составляющие, основные направления сохранения и укрепления. Нейропсихологические особенности развития личности. Общее определение способностей. Способности и их измерение. Общий интеллект и отдельные способности. Интеллект и креативность. Общее представление о развитии способностей. Методы оценки и развития креативности и интеллектуальных способностей в разных возрастных группах.

Тема 4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса

4.1 Основы проектирования системы управления оздоровительной деятельностью в ОУ. Основы проектирования системы управления оздоровительной деятельностью в ОУ. Нормативно-правовые документы обеспечения деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса. Цели, задачи и функции управления. Стратегическое и оперативное управление. Мотивация сотрудников. Управление качеством. Проектная деятельность образовательного учреждения: разработка программы по здоровьесбережению (цели, структура, основные мероприятия программы). Практическая работа по реализации программы. Оценка результатов внедрения программы. Школьные мониторинги здоровья.

4.2. Методика организации и проведения внутришкольных мероприятий по воспитанию культуры здоровья. Технологии интерактивного обучения культуре здоровья школьника. Понятие интерактивного обучения. Командная работа и ее реализация в образовательном процессе. Ролевые, деловые и иные игры, метод инцидента, метод кейсов и др. Мероприятия в рамках программы работы с родителями с целью повышения культуры здоровья школьников. Направления вовлечения родителей в деятельность по воспитанию культуры здоровья у учащихся. Просвещение родителей: организация мини-лекториев, тематических бесед и т.д. Практические форумы по вопросам здоровья для родителей.

4.3. Разработка и организация комплексного интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения. Цели и задачи интерактивного курса по культуре здоровья. Основные разделы курса, их содержание. Примеры заданий в рамках курса по культуре здоровья.

Методика проведения Уроков здоровья для школьников. Урок здоровья: основные цели и принципы. Методические рекомендации по проведению уроков здоровья. Примеры уроков здоровья для младших и старших школьников.

4.4. Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья: фестивалей, встреч, конкурсов и др. Формы организации воспитательной работы в воспитании культуры здоровья. Основные внеклассные мероприятия по воспитанию культуры здоровья. Методика организации волонтерских фестивалей в образовательном учреждении. Механизм построения Ученической службы здоровья. Модель ученической службы здоровья. Основные направления деятельности. Роли членов ученической службы здоровья. Школьное самоуправление.

4.5. Практические упражнения и рекомендации для комплексного развития школьников и повышения культуры здоровья. Примеры игр и упражнений по тематике культуры здоровья. Задания и игры в рамках предметных областей. Интеграция вопросов ЗОЖ в тематики образовательного процесса. Типовая схема применения интерактивных технологий.

**Учебно-тематический план вариативного модуля
«прикладные вопросы оздоровительной деятельности ОУ»**

Цель модуля: создание условий для формирования компетентностей, необходимых для эффективной организации оздоровительной деятельности в ОУ и укрепления собственного здоровья работы посредством уточнения содержания тематик инвариантного модуля, углубления представлений в рамках адресно подобранных направлений.

Организация образовательного процесса в рамках модуля: на основе адресных рекомендаций, сформированных по результатам диагностики, а также собственных предпочтений, из числа предложенных в рамках каждого раздела слушатели выбирают одно направление к посещению.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Кол-во часов		
			Лекции	Практика	С/р
1. Введение: тематики на выбор:		5	1	3	1
1	Сердечно-сосудистая система человека: основные составляющие и факторы влияния		1	3	1
	Дыхательная система: понятие и методы укрепления				
	Психомоторное развитие человека				
2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека: тематики на выбор:		10	2	6	2
2	Основные правила здорового питания		2	6	2
	Оптимизация двигательной активности человека				
	Оптимизация режима дня				
	Целеполагание, формирование ценностных установок на ЗОЖ				
3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития: тематики на выбор:		12	–	10	2
3.1	Методы снижения и профилактики стресса	6		5	1
	Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими				
	Эффективные выступления и презентации				
	Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе				
3.2	Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности	6		5	1
	Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.				
	Методы работы со сказкой				
	Арт-педагогика				
4. Система деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса: тематики на выбор:		7	1	5	1
4	Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке		1	5	1
	Воспитание культуры здоровья во внеклассной деятельности				
	Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ				
	Основы проектирования оздоровительной деятельности в ОУ				
Итоговый контроль		2	–	2	–
Итого:		36	4	26	6

Учебная программа вариативного модуля «прикладные вопросы оздоровительной деятельности ОУ»

Тема 1. Введение

1.1. Состояние сердечно-сосудистой системы и методы его оптимизации
Профилактика заболеваний. Двигательная активность. Симптоматика и диагностика.

1.2. Дыхательная система и направления ее укрепления
Составляющие и функции дыхательной системы. Дыхательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание. Метод БОС.

1.3. Психомоторное развитие человека: основные положения.
Методы развития точности и координации. Скорость реакции на звук и на свет. Повышение скорости реакции. Ведущая и неведущая рука. Нейропсихологические профили.

Тема 2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека: тематики на выбор

На выбор:

2. *Правильное питание.* Качественная и количественная оптимизация питания. Калорийность питания. Понятие и оптимизация соотношения белков, жиров и углеводов. Индекс массы тела. Гликемический индекс продуктов. Продукты, необходимые для рациона современного человека. Основные направления и способы индивидуализация рациона. Воспитание культуры питания. Примеры рецептов здорового питания. Разработки здоровых завтраков, обедов, ужинов и перекусов.

2. *Оптимизация двигательной активности человека.* Роль двигательной активности в профилактике и лечении конкретных заболеваний, организация малых форм двигательной активности: методы организации физической активности на рабочем месте. Внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса. Двигательная активность педагога: примеры упражнений.

2. *Оптимизация режима дня.* Основные характеристики здорового режима дня. Значение сна в здоровье человека. Основные фазы сна. Здоровый сон: основные характеристики. Мелатонин. Апноэ. Техники релаксации. Техники визуализации.

2. *Целеполагание.* Формирование ценностных установок на ЗОЖ: основы целеполагания, технологии планирования и достижения результатов, техники мотивации к ЗОЖ. Определение потребности и мотива. Связь мотивации и продуктивности деятельности. Закон Йеркса–Додсона. Методы оценки и работы с мотивацией. Защитные механизмы личности: подавление, отрицание, рационализация, инверсия, проекция, изоляция и регрессия.

Тема 3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления

На выбор:

3.1. *Методы снижения и профилактики стресса.* Арт-техники как метод стабилизации психологического самочувствия. Психология эмоций. Методы работы с эмоциональными состояниями (агрессия, тревожность, страх и пр.). Психология воли. Соотношение эмоций и воли. Волевая регуляция. Общее представление о развитии воли. Воля и внимание. Способы саморегуляции и релаксации. Профессиональное выгорание и его профилактика. Понятие стресса и способы его преодоления.

3.1. *Основы эффективных коммуникаций.* Психология взаимодействия с окружающими — практические рекомендации. Социальная среда как условие развития личности или психология общения. Определение общения и его условия. Общение как деятельность. Потребность в общении и ее развитие. Общение и речь. Виды и функции речи. Невербальное общение. Способы развития коммуникативных способностей. Основные типы стратегий манипуляций и

способы их профилактики. Конфликты и работа с ними. Основные типы взаимодействия с людьми. Типичные негативные воздействия, восприятие и ответные реакции. Типичные ошибки неприятия чувств. Признание чувств и права на негативные эмоции, развитие навыков эффективного выражения чувств. Навязывание ролей: природа, механизм и способы преодоления. Воспитание самостоятельности. Цели, задачи, значимость и алгоритм формирования и поощрения самостоятельности.

3.1. Выступление перед аудиторией. Основы ораторского искусства. Структура эффективного выступления. Типичные ошибки выступающего. Основные страхи при выступлении и методы их преодоления. Техники планирования выступления. Оформление грамотной презентации: укрупненные точки внимания.

3.1. Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе. Самосознание: определение, критерии, уровни развития. Определение самосознания. Критерии самосознания. Критерии личностного самосознания. Уровни развития самосознания. Основные методы и приемы самопознания. Определение эмоций и основные аспекты их изучения. Методы развития уверенности в себе. Психотехники для самостоятельного применения. Сказкотерапия в работе со взрослыми.

Фототерапия: понятие и основные направления применения. Понятие и характеристики манипуляций. Основные виды, приемы и последствия манипулятивного поведения. Понятие актуализации. Отличия актуализационного поведения от манипуляционного. Личности актуализатора и манипулятора: основные отличия и характеристики. Типажи манипуляторов и актуализаторов: характеристики и особенности поведения и стратегий. Эффективные способы реакции на манипулятивное поведение: оптимальные стратегии поведения.

На выбор:

3.2. Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности. Основные понятия ТРИЗ. Понятие и свойства системы. Противоречия: способы формулировки и решения. Идеальный конечный результат. Основные методы генерирования идей: метод фокальных объектов, морфологический анализ, бином фантазии и другие. Технологии ТРИЗ в педагогике. Принципы и приемы ТРИЗ. Примеры реализации принципов «наоборот», объединение, местного качества, посредника, матрешки и др. Задачи для тренировки мышления на основе приемов ТРИЗ.

3.2. Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д. Понятие и характеристики информации. Основные сложности в работе с информацией. Мнемоника: понятие и основные приемы. Основы мнемотехники. Ассоциации и аналогии: понятие, виды и способы генерирования. Запоминание понятий, цифр, терминов, последовательностей. Метод мест. Интеллект-карты: понятие и функции. Методы формирования интеллект-карт. Применение интеллект-карт в своей жизнедеятельности.

3.2. Методы работы со сказкой. Методы эффективного погружения в сказкотерапию. Развитие творческого мышления в процессе преобразования сказок. Технологии Джанни Родари по работе с произведениями. «Салат из сказок», «у сказок три конца», «мысли и чувства героев» и т.д. Бином фантазии. Применение сказкотерапии при решении образовательных задач. Основные характеристики терапевтической сказки. Формирование сказок при решении психологических задач: схема составления сюжета.

3.2. Арт-педагогика. Понятие, функции и основные составляющие арт-педагогики. Принципы и приемы арт-педагогики в системе образования: примеры игр и упражнения для активизации творческого мышления. Мандалы: виды и способы формирования. Фототерапия как направления арт-педагогики.

Тема 4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса: тематики на выбор

4. *Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке.* Технологии интерактивного обучения культуре здоровья. Интегрирование тематики здоровья в предметные области: гуманитарные предметы, естественные науки, интегрированные уроки. Система интегрированных уроков. Индивидуальный подход на уроке как аспект оздоровительной деятельности. Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ.

4. *Основные направления воспитания культуры здоровья во внеклассной деятельности.* Разработки мероприятий в рамках деятельности по воспитанию культуры здоровья. Разработка системы тематических классных часов по тематике здоровьесбережения: правильное питание, двигательная активность, развитие и укрепление мотивации учения, эмоциональный комфорт: отношение к среде, отношения с другими, отношение к себе, оценка и самооценка и др. Создание внутришкольного «Клуба здорового досуга». Построение системы наставничества в ОУ по тематике здоровья. Организация в ОУ СМИ по тематике здоровья. Привлечение квалифицированных волонтеров к оздоровительной деятельности ОУ.

4. *Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ.* Методы активизации творческого мышления для генерирования идей проектов по здоровьесбережению. Понятие проекта. Основные этапы разработки и реализации проектов по здоровьесбережению. Цели, задачи, миссия, видение проекта. RACE-анализ (исследование проблемы, этапы, стэйкхолдеры, эффективность проекта), SWOT-анализ, диаграмма Ганта, план развития, отчет о реализации т.д. Организация деятельности школьников по разработке и реализации проектов по культуре здоровья.

4. *Основы проектирования системы управления оздоровительной деятельностью в ОУ.* Основы проектного менеджмента. Программа оздоровительной деятельности ОУ. Основные подпрограммы программа оздоровительной деятельности ОУ. Целеполагание: постановка целей. SWOT-анализ: понятие, виды и методы составления. Основные этапы планирования и реализации подпрограмм. Методы оценки эффективности. Проектирование деятельности Службы здоровья в ОУ. Пример разработки внутришкольной программы «Здоровье педагога». Консолидация усилий педагогического коллектива с целью повышения эффективности оздоровительной деятельности.

Модуль 3. Методическое сопровождение

Методическое сопровождение программы повышения квалификации основывается на методических кейсах, сформированных исходя из выявленных особенностей аудитории и посвященных рассматриваемым тематикам. Так, каждому разделу программы соответствует методический кейс с практическими и теоретическими материалами.

Содержание кейсов методического сопровождения носит разноуровневый характер и основывается на результатах проведенной диагностики в рамках конкретного направления. Так, на уровне отдельного слушателя по итогам диагностики выделенного раздела, тематика может быть представлена на трех уровнях: зона риска, зона напряжения и норма.

Таким образом, каждому результативному уровню соответствует определенное целеполагание и содержательное наполнение кейсов методического сопровождения, общие закономерности которой представлены в следующей таблице.

Таблица — Индивидуализация содержания кейсов на основе уровня освоения тематики

Аспект	Освоение тематики: уровень 1 «Зона риска»	Освоение тематики: уровень 2 «Зона напряжения»	Освоение тематики: уровень 3 «Норма»
<i>Характеристика уровня освоения тематики слушателями</i>	Низкий уровень знаний и/или ценностных установок в рамках направления	Пограничное состояние: слушатели имеют определенные представления по вопросам раздела, однако наблюдаются затруднения	Зоны успеха и компетентности слушателей
<i>Цель системы сопровождения</i>	Комплексное просвещение в рамках тематической области	Обобщение и уточнение имеющихся знаний, представлений и установок	Проверка, обобщение и применение знаний
<i>Постановка учебных задач в рамках сопровождения</i>	<i>По алгоритму:</i> слушатель получает пошаговые инструкции и руководства	<i>По результату:</i> слушатель получает описание необходимого результата и общие рекомендации по его достижению	<i>По проблеме:</i> на основе имеющихся знаний и навыков слушателю необходимо решить обрисованную проблему
<i>Материалы системы сопровождения</i>	Пособия, полноценные разработки мероприятий	Памятки, интеллектуальные карты, схемы, аналитические выдержки по разделам и т.д.	Тематики проектной деятельности, ситуации для анализа, самопроверки, др. Акцент на тематическую деятельность на уровне ОУ
<i>Знаковый символ</i>	С-I	С-II	С-III

Таким образом, сопровождение первого уровня представляет собой комплексную дистанционную поддержку освоения тематики. Материалы второго уровня нацелены, прежде всего, на обобщение, уточнение и закрепление имеющихся у слушателя знаний, навыков и установок. В свою очередь, сопровождение третьего уровня заключается в материалах для самопроверки, а также рекомендаций по организации данной деятельности на уровне ОУ.

Основные материалы в рамках системы сопровождения классифицированы по тематикам инвариантного и вариативного модуля, а также уровням освоения раздела.

Общую структуру системы сопровождения повышения квалификации можно представить в виде следующей таблицы.

Таблица — Общая схема материалов методического сопровождения программы повышения квалификации

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
1. Здоровье	Авторская презентация «Комплексное понятие здоровья»	Адаптация	Уровень «Риск»: Комплексы корректирующих упражнений исходя из выявленных нарушений в адаптации: сердечно-сосудистой / дыхательной системы / психомоторной активности	Уровень «Напряжение»: Комплексы общих рекомендаций Уровень «Норма»: Система мер по сохранению здоровья
2. Образ жизни	Авторские презентации: – «Общие положения правильного питания» – «Общешкольные мероприятия по культуре питания» – «Общешкольные мероприятия по повышению двигательной активности: события, режим, разработки» и т.д.	2.1. Правильное питание	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Качественные и количественные показатели здорового питания», – «Примерный рацион», – «Опасные крайности», – «Ключевые продукты и их значение», – «Методы формирования культуры питания у учащихся» – Практикум «Задания и упражнения по воспитанию культуры питания»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – «Здоровое питание в схемах и таблицах», – «Общий алгоритм перехода на правильное питание» – «Основные принципы правильного питания: примеры и положения», – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – система кейсов, – тематики проектов, – программа деятельности ОУ по обеспечению системы питания
			<i>Авторская рабочая тетрадь «ЗОЖ-питание»</i>	
			<i>Авторские сценарии</i> мероприятий для учащихся: – «Карлсон о питании», – «Диеты: соблюдать нельзя отрицать», – «В замке здорового питания» и т.д.	
		2.2. Двигательная активность	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Роль и место физической культуры в здоровье человека» – Практикум «Примеры упражнений для укрепления здоровья педагога» – Практикум «Подборка подвижных игр и разминок для учащихся» – Практикум «Психологические игры и разминки в рамках предметных областей в качестве физической активности» <i>Авторские сценарии:</i> «Праздник Движения», «Творческая спартакиада», др.	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – иллюстрированная памятка «Примеры ежедневных упражнений» – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – Построение системы физической активности в ОУ
		2.3. Режим дня	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Роль режима дня и здорового сна в жизнедеятельности человека», – «Основные компоненты здорового сна», – Практикум «Тайм-менеджмент: техники организации своего дня»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Краткая интеллектуальная карта «Режим дня» Уровень «Норма»: – форма для самоанализа

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
		2.4. Целеполагание	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Понятие и виды целей», – «Ошибки целеполагания», – Практикум «Методы постановки целей», – Практикум «Метод SMART»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Краткая интеллектуальная карта: «Основы целеполагания» Уровень «Норма»: – бланк личного целеполагания
3. Психологическое состояние	Авторские презентации: – «Психологическое здоровье, методы его укрепления и сохранения», – «Нейропсихологические особенности развития детей», – «Возрастные особенности развития ребенка» – «Практические рекомендации по взаимодействию с окружающими» – «Примеры упражнений для сплочения коллектива» – «Сценарии мероприятий: «Каким Я есть», «Для чего нужны знания», «Зачем уметь общаться, зачем нужны друзья?» и другие	3.1. Стрессоустойчивость	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Понятие и характеристики стресса», – Практикум «Методы профилактики стресса и выгорания», – Практикум «Сказкотерапия в работе со взрослыми», – Практикум «Арт-техники как метод стабилизации психологического состояния» – «Виды эмоций, методы управления ими», – Практикум «Работа с трудностями»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Краткая интеллектуальная карта «Стресс и методы его профилактики» Уровень «Норма»: – кейс для самопроверки
		3.2. Основы коммуникаций	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Основы эффективных коммуникаций», – Практикум «Основные способы и ошибки принятия чувств», – «Типология видов воздействия: примеры ошибок и эффективных схем», – Практикум «Методы и приемы взаимодействия с окружающими», – Практикум «Примеры упражнений и заданий для развития навыков эффективных коммуникаций»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – презентация «Психология взаимодействия с окружающими — практические рекомендации» Уровень «Норма»: – интеллектуальная карта, – форма для самоанализа, – участие в тренинге
		3.3. Выступление	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Основы ораторского искусства», – «Эффективные выступления», – «Основы оформления презентаций», – Практикум «Повышение вероятности эффективности выступления», – Практикум «Выступления по тематике ЗОЖ»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Интеллектуальная карта «Укрупненные аспекты грамотных выступлений» Уровень «Норма»: – самопроверка и применение знаний

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
		3.4. Оптимизация самооценки	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Самооценка. Самопринятие», – «Основные составляющие самооценки и факторы ее формирования», – «Самопознание: примеры заданий и упражнений», – Практикум «Основы фототерапии как психотехника», – Практикум «Техники развития уверенности», – «Настроение и здоровье. Техники саморегуляции»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Основные техники оптимизации самооценки Уровень «Норма»: – «Деятельность по сохранению и укреплению психологического здоровья участников образовательного процесса»
4. Творческое и интеллектуальное здоровье	Авторские презентации: – «Основы творческого мышления», – «Тренинг генерирования идей», – «Методы и приемы развития творческого мышления», – «Приемы игр, заданий и упражнений для развития дивергентного мышления», – «Основы ТРИЗ» Авторские методические пособия: – Примеры упражнений для комплексного развития человека	4.1. Развитие творческого мышления	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Понятие и основные характеристики творческого мышления», – «Метода развития творческого мышления в повседневной жизни», – «Основы дивергентного мышления», – «Примеры игр и упражнений для развития творческого мышления», – «Методы работы с произведением в рамках комплексного развития личности» <i>Авторское методическое пособие</i> – «Примеры игр и упражнений для комплексного развития» – «Рабочая тетрадь»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Интеллект-карта «Творчество в схемах и рисунках» – Интеллект-карта «Интерактивный характер обучения, творческий подход к решению образовательных задач» Уровень «Норма»: Система внутришкольных мероприятия в контексте творческого развития
		4.2. Работа с информацией	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Методы работы с информацией», – «Понятие и способы составления интеллект-карт», – «Развитие памяти», – «Основы мнемотехники: принципы и приемы» – «Задание и упражнения для тренировки навыков работы с материалом»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Краткая интеллект-карта: основные направления работы с информацией, – Интеллект-карта: «основы мнемотехники» Уровень «Норма»: – кейс-стади
		4.3. Основы ТРИЗ	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Понятие и основные положения ТРИЗ», – «Принципы и приемы ТРИЗ», – «Развитие творческого мышления: примеры игр, упражнений и задач по ТРИЗ»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Интеллект-карта: «Основные положения и принципы ТРИЗ» Уровень «Норма»: – задачи по ТРИЗ

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
		4.4. Арт-педагогика	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Основные вехи развития навыка рисования у человека», – «Арт-педагогика: примеры упражнений и заданий», – «Арт-техники в рамках андрагогики», – «Мандалы как техника развития творческого мышления» <i>Авторские методические материалы</i> – «Арт-техники: рабочая тетрадь»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Интеллект-карта: «Основные методы и примеры арт-педагогических технологий» Уровень «Норма»: – выдержки из рабочей тетради
5. Воспитание культуры здоровья в ОУ	Авторские презентации: – Программа ОУ «Воспитание культуры здоровья» – «Основные мероприятия по воспитанию ЗОЖ», – «Методы определения уровня культуры здоровья: диагностический аппарат» – «Разработки сценариев, тематических классных часов», – «Методическая подборка тематических иллюстраций» <i>Авторское пособие:</i> – «Основы здоровьесберегающей деятельности ОУ в стихах и интеллект-картах»	5.1. Воспитание культуры здоровья на уроке	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Основные требования к построению здоровьесберегающего образовательного процесса, методы их соблюдения» – «Технологии интерактивного обучения»: обзор основных методов, примеры их реализации» – «Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ: построение здорового урока», – «Примеры разминок и их интеграция в урок» – «Примеры включения игр и упражнений в предметные области», – «Тематика здоровья в рамках образовательной программы» – «Примеры интегрированных уроков»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Интеллект-карта: «Воспитание культуры здоровья в рамках урока: ключевые направления деятельности» – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – самооценка здоровьесозидающего потенциала урока
		5.2. Во внеклассной работе	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> сценарии мероприятий: начальная школа «Красная шапочка в лесу эмоций», «Мальвина учит нас здоровью», «Незнайка в городе Здоровья», «В гостях у здоровья», средняя и старшая школа: «Здоровье и я», «Зачем быть здоровым», «Мода на ЗОЖ» Примеры упражнений: песочная терапия, методы работы со сказкой, арт-техники, игры и задания в рамках воспитания культуры здоровья	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Интеллект-карта: «Воспитание культуры здоровья во внеклассной работе: ключевые направления деятельности» Уровень «Норма»: – самооценка внеклассной работы
		5.3. Проектная деятельность	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Основы проектной деятельности: разработка и реализация тематических проектов», – «План оформления проектов». Примеры проектов: «Дневники здоровья», «Эмоции каждый день» «Внутришкольные Здоровые СМИ», «Дежурство здоровья», «Мое здоровье», «ЗОЖ-акции», «Ученическая служба здоровья», «Фитомодули» и др.	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – Интеллект-карта: «Основы социального проектирования», – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – проекты слушателей

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
		5.4. Система управления	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> – «Система управления оздоровительной деятельностью ОУ», – Технологии менеджмента в практику образовательного процесса», – «Построение системы мероприятий по воспитанию культуры здоровья у: учащихся, педагогов, родителей» – «Схема внедрения мероприятий по ЗОЖ» – «Система менеджмента качества» – «Использование ресурсов и среды ОУ в рамках оздоровительной деятельности» – Перспективная программа совершенствования среды ОУ	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> – «Основы оздоровительной деятельности ОУ в схемах и таблицах», – Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: – схема анализа эффективности оздоровительной деятельности ОУ

А К Т

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации – проректор по воспитательной работе, д.м.н., профессор, А.А.Потапчук, декан стоматологического факультета, д.м.н., профессор, Т.Б.Ткаченко.

и соискатель кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Т.С.Эмануэль составили настоящий акт в том, что в учебный процесс ГБОУ ВПО ПСПбГМУ имени акад. И.П.Павлова в 2013-2015 гг. внедрена авторская образовательная программа «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Эмануэль Т.С.	Образовательная программа «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»	Отмечается значительное повышение эффективности деятельности учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, что обусловлено следующим: - образовательная программа представлена тремя ключевыми модулями: инвариантным, вариативным, модулем системы сопровождения, между которыми внедрена дифференцированно-тематическая структура корреляция, - предусмотрена возможность построения системы индивидуальных маршрутов обучающихся посредством осуществления обоснованного выбора направлений вариативного модуля, содержательно уточняющих тематики инвариантного, а также получения разноуровневой методической поддержки на основе результатов комплексной диагностики, - разноуровневая система сопровождения позволяет обеспечить эффективную дистанционную поддержку, - культура здоровья образовательной организации трактуется как компонент миссии учреждения, - мероприятия в рамках программы обеспечивают вовлечение обучающихся: превалируют активные формы обучения. Разработанная программа может быть широко использована в системе профессионального образования, повышения квалификации сотрудников сферы образования, а также в качестве основы для проектирования авторских технологий.

Представители ГБОУ ВПО ПСПбГМУ имени акад. И.П.Павлова:

Проректор по воспитательной работе
д.м.н., профессор
Декан стоматологического факультета
д.м.н., профессор
Соискатель



А.А.Потапчук

Т.Б.Ткаченко

Т.С.Эмануэль

Почтовый адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 6-8

Тел.: 8 (812) 338 78 95, факс.: 8 (812) 338 66 02, e-mail: info@lspbgmu.ru, <http://www.lspbgmu.ru>

А К Т

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного педагогического профессионального образования центр повышения квалификации специалистов «Информационно-методический центр» Московского района Санкт-Петербурга – директор Лужецкая И.Г., заместитель директора по воспитательной работе Васильева А.В. и соискатель кафедры педагогики НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург Эмануэль Т.С. составили настоящий акт в том, что в учебный процесс ГБОУ ДППО ЦПКС ИМЦ Московского района СПб в 2013-2015 г. внедрена авторская методика повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», основанная на системе индивидуализации образовательных маршрутов слушателей с учётом специфики образовательных учреждений и профессиональных интересов педагогов.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Эмануэль Т.С.	Модель индивидуализации и процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность ОУ» на основе проектирования индивидуальных маршрутов повышения квалификации педагогов	Отмечается повышение эффективности образовательного процесса в рамках системы повышения квалификации, а также увеличение количества участников, что обусловлено следующим: - содержательное наполнение образовательной программы, разработанной в единстве инвариантного, вариативного и модуля системы сопровождения; - дифференцированно-тематическая структура корреляции модулей образовательной программы, при которой каждый тематический раздел инвариантного модуля реализуется путем выбора в рамках вариативного модуля и системы сопровождения. - отобранный в работе инструментарий для выявления уровня подготовленности педагогов и уровня их культуры здоровья, обеспечивающий адресный подход. Разработанная модель организации процесса повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения» может быть широко использована в системе профессионального образования, повышения квалификации сотрудников сферы образования, а также в качестве основы для проектирования авторских технологий

Представители ГБОУ ДППО ЦПКС ИМЦ Московского района СПб

Директор

Заместитель директора по ВР

Соискатель

Почтовый адрес: 196135, Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д. 6, лит. А

Тел.: (812) 373-18-43

e-mail: info@imc-mosk.ru <http://imc-mosk.ru>



А К Т

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центр развития ребенка - детский сад №139 Выборгского района Санкт-Петербурга "Рекреационный центр детского творчества" – заведующая, д.п.н., заслуженный учитель РФ, Т.В.Волосникова, старший воспитатель Н.В.Меньшикова и соискатель кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Т.С.Эмануэль составили настоящий акт в том, что в образовательный процесс ГБДОУ детский сад 139 Выборгского района СПб в 2013-2015 гг. внедрена авторская методика профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения».

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Эмануэль Т.С.	Методика профессиональной подготовки педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»	Отмечается повышение эффективности повышения квалификации педагогов ДОУ за счет: - целенаправленного и последовательного осуществления действий по индивидуализации процесса повышения квалификации по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», - проектирования индивидуальных маршрутов слушателей системы повышения квалификации, - вовлечения слушателей в процесс планирования и анализа личной траектории повышения квалификации. Методика включает в себя комплекс мероприятий: - <i>Диагностические</i> действия, позволяющие получить первичную информацию о слушателях. - <i>Проектировочные</i> действия, направленные на разработку индивидуального маршрута повышения квалификации педагога. - <i>Действия актуализации</i> оздоровительной деятельности, способствующие повышению мотивации педагогов. - <i>Образовательные</i> действия (обучение, самообразование и практическая реализация оздоровительной работы), обеспечивающие формирование готовности педагогов к аттестации. - <i>Аналитические и рефлексивные</i> действия, обосновывающие эффективность повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения»

Представители ГБДОУ детский сад 139 Выборгского района СПб:

Заведующая

Старший воспитатель

Соискатель

Т.В.Волосникова

Н.В.Меньшикова

Т.С.Эмануэль

Почтовый адрес: 194358, г. Санкт-Петербург, ул. Композиторов, д. 33, кор.2

Тел.: 8(812) 515-67-22; факс: 8(812) 515-27-49; email: d139@shko.la http://detsad139.ucoz.ru/



А К Т

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся представители Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 104 имени Героя Советского Союза М.С. Харченко Выборгского района Санкт-Петербурга – директор И.А.Добренко, заместитель директора по учебно-воспитательной работе М.В.Лебедева и соискатель кафедры педагогики НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Т.С.Эмануэль составили настоящий акт о том, что в образовательный процесс ГБОУ школы № 104 Выборгского района СПб в 2014 г. внедрена авторская система повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность образовательного учреждения», основанная на авторской образовательной программе, а также авторской методики организации образовательного процесса в рамках системы повышения квалификации.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Эмануэль Т.С.	Модель повышения квалификации педагогов по направлению «Оздоровительная деятельность ОУ»	Эффективность процесса повышения квалификации заметно возрастает в связи со следующими аспектами: - внедрение модели организации процесса повышения квалификации педагогов, основанной на внедрении комплекса методических средств индивидуализации и включающей в себя 4 структурных компонента: целевой, содержательный, процессуальный, рефлексивный, - внедрение системно организованной дифференциации образовательного процесса на основе разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов повышения квалификации, включающих в себя тематическую и адресную интеграцию модулей образовательной программы, а также применения разноуровневой системы сопровождения; - ориентация на достижение конечного результата в единстве подготовки специалиста, способного к эффективной реализации здоровьесберегающей деятельности в условиях ОУ, а также характеризующегося высоким уровнем культуры здоровья как компонента культуры здоровья образовательной организации. Разработанная модель может быть широко использована в системе профессионального образования, повышения квалификации сотрудников сферы образования, а также в качестве основы для проектирования авторских технологий



Представители ГБОУ школы № 104 им. М.С.Харченко Выборгского района СПб:

Директор

Заместитель директора по УВР

Соискатель

И.А.Добренко

М.В.Лебедева

Т.С.Эмануэль

Почтовый адрес: 194100, Санкт-Петербург, улица Харченко, дом 27.

Тел. (812)295-17-87, E-mail:school-104@mail.ru. <http://www.s104.ru>