

Преимственность здоровьесбережения в системе непрерывного образования

Современная система образования представляет собой непрерывную образовательную среду, в которой здоровье ребенка требует особого внимания. Первоначальной задачей в образовательном учреждении является создание условий для разработки мер по внедрению здоровьесберегающих технологий в процесс обучения и воспитания. Основной целью в решении задач здоровьесбережения должен стать поиск эффективных форм образования, направленных на сохранение и укрепление здоровья с применением личностно-ориентированного подхода на всех этапах обучения.

В 1996 г. коллегия Министерства образования РФ впервые зарегистрировала преимственность как главное условие непрерывного образования. Реализация принципа преимственности направлена на целостность, последовательность педагогического процесса, его перспективный характер, когда все ступени образования должны действовать не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи. Преимственность, создающая общий благоприятный фон для физического, эмоционального и интеллектуального развития способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающегося, что является важнейшей задачей образования и его основным результатом.

Определяя концепцию системы здоровьесбережения, следует учитывать овладение необходимым объемом знаний об организме, формирование мотивов, убеждений и потребностей в здоровом образе жизни. Доминирующую позицию при этом занимает объем двигательной активности, так как гиподинамия приводит к снижению иммунных свойств организма, нарушениям

функционального состояния, понижению умственной и физической работоспособности.

Реализация основных элементов здоровьесберегающей деятельности включает в себя:

- определение и планирование содержания деятельности в разных её формах;
- проектирование, разработку и внедрение технологий и методов;
- создание материальных и педагогических условий;
- управление деятельностью;
- контроль и оценку эффективности осуществляемых воздействий.

Инновационная политика здоровьесбережения содержит следующие компоненты:

- организацию непрерывного учебно-оздоровительного процесса;
- создание здоровьесберегающей среды (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания);
- формирование культуры здоровья участников образовательного процесса;
- реализацию в рамках учебно-воспитательного процесса комплекса оздоровительных мероприятий (включающего необходимый и рационально организованный двигательный режим);
- определение качества подготовки специалистов с позиции сохранения и укрепления здоровья;
- мониторинг состояния здоровья учащихся.

Однако возникает противоречие между социальным запросом общества по воспитанию здорового и гармонично-развитого поколения и теми негативными явлениями, которые проявляются в высокой заболеваемости, низкой социальной адаптации, малой двигательной активности и плохом физическом развитии подрастающего поколения.

Обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников как наиболее массового контингента детей и подростков. По данным НИИ гигиены

и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи около 90 % детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья, констатируется рост дефицита массы тела, снижение уровня физиометрических параметров и иммунного статуса организма, формирование хронических болезней, психоневрологических расстройств, нарушение работы сердечно-сосудистой системы. Сохраняется высокий уровень заболеваемости (1385 случаев на 1000 детей), отмечается тенденция к росту заболеваемости по таким нозологическим формам, как ожирение, миопия, плоскостопие, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания.

Низкий уровень здоровья выпускников школы сказывается на производственном потенциале государства. Достаточно отметить, что за последние 10 лет хроническая заболеваемость призывников возросла на 49 % и показатель готовности к военной службе составляет менее 60 %. По данным Министерства обороны РФ только около 20% юношей призывного возраста по уровню своего здоровья соответствуют установленным требованиям. По результатам выборочных медицинских обследований, у большинства студентов отсутствует установка на здоровый образ жизни, более 60% нуждаются в профилактике и лечении различных заболеваний, и лишь 4% обследованных относят себя к категории «абсолютно здоровых». Достаточно низкие показатели получены по социальному здоровью, в отношении к окружающим: более 60% испытывают трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Подавляющее большинство не проявляют интерес к сохранению здоровья, у них нарушен режим дня и приема пищи и только 9% студентов удовлетворены своей жизнью.

Одним из основных факторов риска развития функциональных расстройств у обследуемого контингента является гиподинамия (53%), нерациональное питание (38%), в результате приводящие к избытку массы тела (более 65%). У 30% обследуемых юношей выявлена вредная привычка, как табакокурение, 46% жалуются на раздражительность, повышенную тревожность. Также отмечено, что в среднем у студентов доля внеучебных

занятий физической культурой и спортом составляет лишь около 2% от свободного времени.

Наличие вышеперечисленных отклонений приводит к нарушению опорно-двигательной (69%), центральной и нервной (61%), сердечно-сосудистой (56%) и пищеварительной (65%) систем организма.

Приведенные результаты указывают на необходимость пересмотра содержания всех ступеней образовательного процесса, поиска новых путей совершенствования здоровьесберегающих технологий, направленных на всестороннее развитие личности, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.

Задачи, поставленные национальными проектами «Здравоохранение» и «Образование», свидетельствуют о внимании государства к данной проблеме, но для достижения эффекта от их реализации необходима скоординированная помощь научных, образовательных, лечебных и оздоровительных учреждений, органов государственной власти, общественных организаций.

Для реализации поставленных задач, Правительством Российской Федерации разработана современная государственная программа физического воспитания населения, в основе которой лежит Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО имеет преемственность полувекового опыта развития комплекса ГТО в СССР, с внесением в него коррективов в соответствии с современными достижениями физической культуры и спорта, а также медицинскими нормами физического развития и двигательной активности современного человека.

В основе современного комплекса ГТО лежит идея организации массового физкультурного движения доступного для людей разного возраста и

состояния здоровья. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизацию системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО направлен не только на повышение уровня физической активности россиян, но и на изменение представления молодого поколения о здоровье и спорте. Введение комплекса в образовательных учреждениях и грамотное его применение способствует как физическому воспитанию, так и личностному, затрагивая такие качества, как целеустремленность и уверенность в себе.

Внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО в современной системе образования и представляет собой преемственность здоровьесбережения на всех этапах непрерывного образования, когда годами

наработанный опыт становится современной основой физического воспитания страны.

Список литературы

1. Громыко Ю.И., Малоземов О.Ю. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история, развитие, перспективы: учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: СОК ОГ ФСО «Юность России». Изд-во АМБ, 2013. 300 с.

Бредихина И.А., Котельников С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Гидрореабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья

Люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) это одна из проблем общества, которая влечет за собой проблему осуществления социальной защиты таких лиц. В современное время политика защиты и организации работы с лицами с ОВЗ в основном направлена на реабилитацию и адаптацию лиц с ограниченными возможностями в обществе. А также создание равных условий для возможностей лица с ОВЗ на уровне социума и их интеграцию в общество. Все это определило актуальность нашей работы.

Занятия физической культурой – процесс, при котором в результате многократной, постоянно повышающейся физической нагрузки в организме человека наступают положительные функциональные биохимические и структурные изменения, что приводит к повышению его адаптационных возможностей. Это особенно важно для людей с ограниченными возможностями здоровья. В процессе занятий адаптивной физической культурой, с одной стороны, формируются новые и совершенствуются уже существующие двигательные навыки, а с другой стороны, развиваются и совершенствуются такие качества, как быстрота, выносливость, сила, гибкость и другие, которые определяют физическую дееспособность организма.