

УДК 371.7

Скоморохов Е.В., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, Екатеринбург*

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в наше время она стала первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, школьники, технология.

Skomorohov E., Komleva S.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

THE USE OF HEALTH TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF MODERN EDUCATION

Abstract. Human health – a topic quite relevant for all times and peoples, and in our time it has become paramount. The state of health of the Russian students is of grave concern to specialists.

Keywords: health care, schoolchildren, technology.

Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками пятнадцать или двадцать лет назад. У детей, поступающих в школу из дошкольных образовательных учреждений, все чаще выявляются проблемы со слухом и зрением, нарушением осанки. Эксперты также говорят, что на этапе перехода из ученической во взрослую жизнь характеристики здоровья становятся еще ниже. Основными факторами риска для здоровья детей и подростков называют, прежде всего, несоблюдение гигиенических тре-

бований к режиму учебного процесса, несоответствие мебели ростовозрасным особенностям учащихся и несбалансированное питание [5].

Если внимательно посмотреть на сегодняшний образовательный процесс, мы увидим, что наши дети постоянно испытывают стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней [2, 4, 6, 8]. Большинство проблем со здоровьем учащихся формируются в ходе ежедневной профессиональной деятельности учителей. Поэтому каждому педагогу необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся [1, 4]. Нельзя забывать, что от правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления [4, 8].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Оно формируется в результате взаимодействия внешних (природных, социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время система образования создает максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учеников по средствам здоровьесберегающих технологий. Данные технологии направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [8, 9].

В процессе использования здоровьесберегающих технологий педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровьесбережение. В результате у детей развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях. Ученики приобретают необходимые для процесса здоровьесбережения знания и умения, познают себя, свои потенциальные способности и возможности. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, переживания и воля благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Эмоционально-волевой аспект формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить несколько основных правил построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать обстановку и гигиенические условия в кабинете, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д. В течение урока стараться чаще менять виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение менять на слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и др. Каждые 10 – 15 минут менять виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Чаще использовать на уроках методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся: свободная беседа, выбор

способа действия, выбор способа взаимодействия, ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия и т.д.

Не нужно забывать, что одним из важнейших аспектов здоровьесбережения является создание благоприятного психологического климата на уроке. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Обязательно нужно включать оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек, речевая гимнастика.

Для снятия умственного напряжения можно использовать эмоциональные разрядки: поговорки, высказывания, веселые четверостишия, юмористические или поучительные картинки.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Конечно, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если

мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Список литературы

1. *Амонашвили Ш. А.* Личностно-гуманная основа педагогического процесса. М.: Просвещение, 1990.

2. *Захарова И. Г.* Подготовка будущих педагогов и особенности современного контекста образования. // Образование и наука. 2015. № 5. С.105-118. DOI:10.17853/1994-5639-2015-5-105-118

3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С. А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2009.

4. *Колбанов В. В.* Компоненты профессиограммы будущего учителя здоровья. // Образование и наука. 2016. № 6. С.152-167. DOI:10.17853/1994-5639-2016-6-152-167

5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н. В. Сократова. М.: Сфера, 2005.

6. *Третьякова Н. В., Федоров В. А.* Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект // Образование и наука: Изв. Урал. отд-ния РАО. 2013. № 4. С. 112–132.

7. *Третьякова Н. В.* К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 172–177.

8. *Третьякова Н. В.* Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности / под науч. ред. В. А. Федорова. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 186 с.

9. *Tretyakova N. V., Fedorov V. A., Dorozhkin E. M., Komarova M. K., Sukhanova, E. I.* Student Readiness Formation for Activities Oriented to Health Saving // International Journal of Environmental and Science Education. 2016. V. 11. № (15). P. 8281-8292.

УДК 37.013

Соловьева Д. В., Комлева С. В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК ОДНА ИЗ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация/ Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе, детей и подростков, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего общественного прогресса.

Ключевые слова: фитнес, оздоровление, детство, физическое воспитание.

Solovyeva D., Komleva S.

*Russian state vocational pedagogical
University, Ekaterinburg*

CHILDREN'S FITNESS AS ONE OF THE INNOVATIVE HEALTH TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract: Priority directions of development of Russia at the present stage are the issues of education and health of the younger generation. This is due to the demographic decline and the deterioration of the health of the population, including children and adoles-