

Здоровьесберегающие технологии в системе современного образования

В связи с уменьшением рождаемости и ростом смертности населения, проблема сохранения здоровья на сегодняшний день играет немаловажную роль и занимает главенствующее место среди других вопросов, которые волнуют современное общество.

На сегодняшний день более чем у 35% детей дошкольного возраста и 60% учащихся школ выявлены хронические заболевания, причем 60%-70% заболеваний связаны с опорно-двигательным аппаратом, причиной которых является слабое развитие мышечного аппарата. Только 75% детей поступают в школу практически здоровыми, а к концу обучения здоров всего лишь каждый 10 ученик [1].

В борьбе с данной проблемой может помочь внедрение здоровьесберегающих технологий в современную систему образования. Под такими технологиями понимаются меры, способствующие охране и укреплению здоровья учащихся, которые будут учитывать самые важные характеристики среды современного образования со стороны её воздействия на здоровье учащихся, включающие:

- значительную разгрузку содержания общего образования;
- использование наиболее эффективных методов обучения;
- повышение качества занятий физической культурой;
- организация контроля питания учащихся в образовательных учреждениях;
- рациональное распределение деятельности досуга, каникулярного времени, а также летнего отдыха молодёжи и детей.

Если взять масштабы внедрения энергосберегающих технологий в работу учебных заведений, можно выделить три направления склонности этих заведений к идеям здоровьесбережения:

1. использование отдельных методов (подбор мебели с соответствием роста, обеспечение горячего питания, устранение плохой освещённости);
2. внесение отдельно взятых технологий, которые нацелены на решение определённых задач, направленных на здоровьесбережение (оптимизация физической нагрузки, обучение здоровью, предупреждение нарушений зрения и переутомления и т.д.);
3. использование совокупности технологий в обширной связи друг с другом на основе одинаковости применяемых методов.

Главной целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения является обеспечение учащимся возможностей сохранения здоровья в течение того времени, пока они получают образование, а также формирование всех необходимых знаний, навыков и умений, которые помогут в ведении здорового образа жизни и обучение использованию знаний, полученных в ходе обучения, в повседневной жизни. Практически все технологии, способствующие здоровьесбережению и применяемые в учебно-воспитательном процессе можно подразделить на три особенно важные группы:

1. технологии, которые обеспечивают гигиенически приемлемые условия образовательного процесса;
2. технологии оптимального распорядка процесса обучения и физической активности обучающихся;
3. всевозможные психолого-педагогические технологии, которые применяются педагогами на уроках, а также во внеурочное времяпровождение.

Для того чтобы предотвратить и предупредить перегрузки, сохранить здоровье и обеспечить условия для дальнейшего успешного и продуктивного обучения учащихся, требуется рациональная организация учебного процесса.

Показатели рациональной организации учебного процесса подразделяются на следующие виды:

1. объем учебной нагрузки – совокупность продолжительности уроков, их количества и времени, которое занимает выполнение домашних заданий;
2. нагрузка от дополнительных занятий-факультативов, и занятий по выбору;
3. занятия активно-двигательного характера – занятия физической культурой, спортивные мероприятия.

Одной из наиболее распространенных причин различных проблем со здоровьем среди школьников, проживающих в городах, является недостаток двигательной физической активности. Время, которое они проводят за уроками, домашними заданиями, занятиями за компьютерами, чтением книг, просмотром телевизора, в транспорте – всем этим учащиеся занимаются в состоянии статическом, то есть без активного движения.

Из-за такого образа жизни у учащихся развивается гиподинамия, провоцирующая многие нарушения: обмена веществ, опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистая патология.

Молодому формирующемуся организму просто необходимы адекватные, умеренные физические нагрузки и одними только уроками физической культуры или не очень длительными прогулками этот объём не набрать. В любом случае, двигательная активность должна быть организована.

Так же, значительная часть исследований сходится во мнении, что занятия, организованные с помощью принципов здоровьесбережения не должны приводить к тому, что учащиеся чувствовали выраженное сильное утомление по их окончанию.

Различными исследованиями так же было выявлено, что у учащихся, которые заканчивали занятия с сильными и выраженными формами утомления, наблюдается неспецифическое напряжение организма, называемое десинхронозом.

Десинхроноз является основой формирования психосоматических заболеваний [2]. Отсюда следует вывод, что снижение уровня утомления, поддержка работоспособности учащихся, и наблюдения за изменениями в ходе процесса обучения, способствуют здоровьесбережению.

Список литературы

1. Киселева Г.Р. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе // Психология и педагогика в школе. – 2011. – №5. – С. 45-47.

2. Агишева Т.И. Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе. – Ставрополь: СГУ, 2003.

Носонбаева Ж.З., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Формирование профессионально-прикладных качеств экономиста-менеджера на занятиях физической культурой

Переход нашей страны к рыночным отношениям выдвигает принципиально новые условия и содержание деловой активности. Кардинальным образом изменились требования к профессионально важным качествам, которыми должны обладать специалисты, прошедшие специальное обучение и желающие заниматься управленческой деятельностью в организациях.

Современный рынок труда предъявляет очень высокие требования к молодым специалистам. Формирование профессиональных качеств студентов в вузе имеет решающее значение для их дальнейшей профессиональной деятельности. Эффективность труда молодого специалиста во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности в процессе обучения в вузе, т.е. будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях.