

Таким образом, мы очень кратко рассмотрели содержание и задачи основных видов адаптивной физической культуры. Они раскрывают потенциал возможностей средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнеспособности человека с ограниченными возможностями но и всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности и вообще достижению выдающихся результатов в жизни.

### Список литературы

1. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. – М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. – 179 с.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
3. Малая медицинская энциклопедия. – М.: Медицинская энциклопедия. 1991–1996.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Первая медицинская помощь. – М.: Большая Российская Энциклопедия. 1994 г. 3. Энциклопедический словарь медицинских терминов. –М.: Советская энциклопедия. – 1982–1984.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА**

**Кушкина Е.С., Медведева С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

Современная система образования позволяет детям с первого года обучения познавать новые, ранее неизвестные для них предметы. Одним из таких предметов является иностранный язык, где ребенок начинает общаться на неродном языке, усваивает огромное количество нового лингвистического

материала, привыкает к особенностям произношения. Учащимся приходится много писать, читать, говорить, анализировать, что порой сложно даже взрослому человеку. Именно поэтому преподаватель иностранного языка должен уделять особое внимание технологиям здоровьесбережения.

Главная задача педагога – создать максимально комфортные условия для учащихся, поддерживать их интерес и мотивацию. Нельзя допускать того, чтобы урок становился предметом тревоги и страха.

Результаты состояния здоровья современного школьника показывают, что 25-30 % первоклассников имеют отклонения в состоянии здоровья. К 9 году обучения количество здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 3,9 до 12,3%, нервно-психические расстройства учащаются с 5,6 до 16,4%, нарушения осанки – с 1,9 до 16, 8%. Наиболее распространенная патология проявляющаяся в старших классах – нарушение остроты зрения 30-40%.

Говоря о здоровье, необходимо упомянуть о его составляющих. По определению Всемирной организации здравоохранения понятие «здоровье» – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов. При этом физическое здоровье подразумевает уровень валеологической культуры учащихся, то есть способность самостоятельно снять напряжение с органов зрения, позвоночника. Психическое здоровье подразумевает уровень эмоциональной удовлетворенности учащихся. Духовно-нравственное здоровье – это внутренние, духовные качества, которые определяют уровень социализации.

Чтобы учесть все эти составляющие на уроках иностранного языка, необходимо найти средства, которые можно было бы применить на практике. Среди средств здоровьесберегающих технологий выделяют следующие:

- средства двигательной направленности (движение);
- оздоровительные силы природы (проведение занятий на свежем воздухе с учетом погодных условий);

- гигиенические (выполнение санитарно-гигиенических требований СанПиНа).

Для того чтобы уроки иностранного языка проходили в здоровьесберегающем режиме, необходимо следовать следующим правилам:

- плотность урока должна составлять не менее 60% и не более 75-80%;

- количество видов учебной деятельности должна варьироваться от четырех до семи;

- средняя продолжительность того или иного вида деятельности должна составлять не более 10 мин.;

- поза и положение ученика должны чередоваться в зависимости от видов деятельности;

- психологический климат должен вызывать положительные эмоции.

Методика преподавания учебного занятия по иностранному языку должна строиться с учётом требований педагогики, психологии и медицины.

С медицинской точки зрения педагог не должен допускать переутомления учеников на уроках и перегрузки при выполнении домашних заданий.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют распределить школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на физическое и психологическое состояние учащихся:

- стрессовая тактика педагога;

- несогласованность методик и технологий обучения с возрастными и функциональными возможностями школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации процесса обучения;

- некомпетентность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность преподавателей в проблемах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет не здоровьесберегающий, а напротив, здоровьезатратный характер.

Анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Во-первых, необходимо соблюдать физиологические основы учебно-воспитательной работы (учитывать возраст учащихся, их утомляемость, учебную нагрузку, своевременно проводить «физкультминутки»).

Во-вторых, преподавателю необходимо учитывать гигиенические условия обучения (световой, тепловой режимы), а также особенности организации учебно-воспитательного процесса.

Учитель должен понимать, что здоровьесбережение не может быть отдельной частью урока, оно должно слиться с другими компонентами и реализоваться как совокупность. При этом все средства здоровьесберегающих технологий должны быть реализованы в игровой форме.

Так, например, для снятия усталости в пальцах рук после продолжительного письма можно провести физкультминутку, которая содержит в себе не только двигательную активность, но и пение на английском языке:

If you're happy and you know it, clap your hands

(учащиеся хлопают в ладоши).

If you're happy and you know it, clap your hands.

If you're happy and you know it,

And you really want to show it,

If you're happy and you know it, clap your hands.

If you're happy and you know it, stomp your feet

(учащиеся топают ногами).

If you're happy and you know it, stomp your feet.

If you're happy and you know it,

And you really want to show it,

If you're happy and you know it, stomp your feet.

If you're happy and you know it, nod your head

(учащиеся наклоняют голову вперед-назад).

If you're happy and you know it, nod your head.

If you're happy and you know it,

And you really want to show it,

If you're happy and you know it, nod your head.

If you're happy and you know it, turn around

(учащиеся поворачиваются на 360 градусов).

If you're happy and you know it, turn around.

If you're happy and you know it,

And you really want to show it,

If you're happy and you know it, turn around.

Для активного отдыха на уроках иностранного языка разработаны серии кратковременных упражнений, среди них:

- имитативные – учащиеся повторяют за учителем не только текст, но и его жесты и движения;
- ритмические – учащиеся повторяют вслед за учителем короткие стихи, сопровождая их ассоциативными движениями;
- танцевальные – упражнения под музыку, имитирующие движения танцев.

Музыкальное сопровождение повышает эмоциональное состояние учащихся. Правильно выбранные музыкальные композиции способствуют эстетическому воспитанию, формируют чувство ритма и культуру движений.

Таким образом, современный подход к разработке и внедрению здоровьесберегающих технологий на уроках иностранного языка является доминирующим условием совершенствования образовательного процесса, способствующего воспитанию здоровой и всесторонне развитой личности.

## **КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ**

**Луговцова А., Гордиенко А., Петренко И.**

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Современный этап развития нашего общества создает для человека новую проблемную ситуацию – биологические и социальные адаптивные механизмы человека подвергаются серьезным испытаниям. Это связано с тем, что человек ежедневно попадает под воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды, сложных социально-экономических проблем, а также огромный поток информации. В результате чего у человека могут возникать различные функциональные расстройства, происходит снижение умственной и физической работоспособности, ухудшается здоровье (Т.Ю. Круцевич, 2008; Т.В. Ивчатова, 2011; Ю.М. Фурман, 2012).

Физическая культура становится мощным креативным потенциалом для повышения духовного, психического и физического здоровья человека (Н.В. Москаленко, 2009; В.А. Кашуба, 2012).