

факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов / А. В. Волков // ТиПФК. – 2017. – №7 – С. 66–68.

2. Данько, Г. В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / Г. В. Данько // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С. 3–8.

УДК 373

Дроговцова Н.О.

Drogovtsova N.O.

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»,

г. Армавир, Россия

"Armavir State Pedagogical University",

Armavir, Russia

nataliya14.02.2014@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание и укрепление здоровья, описываются особенности их применения в образовательной практике.

Ключевые слова: технологии, здоровьесберегающие технологии, стретчинг, релаксация, гимнастика.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION: PROBLEMS OF APPLICATION EFFICIENCY

Abstract. The article discusses health-saving technologies aimed at maintaining and strengthening health, describes the features of their application in educational practice.

Keywords: technologies, health-saving technologies, stretching, relaxation, gymnastics.

В процессе решения основных целей и задач образования, которые стоят перед современным педагогом, необходимо активное использование в работе современных педагогических технологий, которые могут обеспечить комфортные и безопасные условия развития личности, реализацию ее природного потенциала [5].

На современном этапе развития общества здоровьесберегающие технологии выступают как один из основных видов инновационных психолого-педагогических технологий, которые направлены на сохранение, укрепление и улучшение состояния здоровья всех участников образовательного процесса [3].

В настоящее время, в системе образования здоровьесберегающие технологии применяются, прежде всего для того, чтобы обеспечить благоприятный переход от профилактики различных болезней к осознанному сохранению своего здоровья [2].

Родоначальником понятия здоровьесберегающие технологии стал Н. К. Смирнов, который дал следующее определение данного понятия: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога". Данной темой в дальнейшем занимались такие ученые как О.В. Мамонова, П.А. Кондратьев, И.М. Бодров, Т.Н. Шутова и др. [4].

Основной целью здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, педагогов и родителей, а также, поддержание ценностной культуры, то есть осознанного подхода всех участников образовательного процесса к собственному здоровью, расширение представлений о «здоровье» и способах защиты от различных

заболеваний, формирование отношения к здоровью как одной из основных ценностей в жизни человека [1].

Выделяют следующие основные организационные формы здоровьесберегающей работы:

- занятия физической культурой;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная и др.);
- физкультминутки и динамические паузы;
- физические упражнения;
- физические упражнения, сочетающиеся с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (на спортивную площадку, на стадион, в парк и т.д.);
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники;
- физкультурные развлечения;
- оздоровительные процедуры в водной среде и т.д.

Анализируя понятие «здоровьесберегающие технологии», мы пришли к выводу, что существуют разные подходы к классификации данного вида технологий. Опираясь на один из широко известных вариантов, можно разделить все здоровьесберегающие технологии на три группы:

- технологии для поддержания и укрепления здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

В рамках нашей статьи, мы бы хотели более подробно описать первую группу здоровьесберегающих технологий – это технологии для поддержания и укрепления здоровья:

1. Стретчинг – это комплекс специальных упражнений, направленных на развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны независимо от возраста и степени развития гибкости. Данные упражнения рекомендуется проводить не раньше, чем через полчаса после еды, 2-3 раза в неделю, в течение 30 мин. Упражнения на развитие гибкости можно начинать применять уже в работе с детьми 4-5 лет и продолжать без ограничения по возрасту. Занятия стретчингом могут проводиться в тренажерном или в музыкальной зале, помещение должно быть удобным для выполнения упражнений на гибкость и хорошо проветриваемым. Скретчинг можно особенно рекомендовать для использования при нарушениях осанки и плоскостопии (только после консультации с врачом и при наличии врачебных рекомендаций).

2. Динамические перерывы – это промежутки во время занятий, которые занимают немного времени (приблизительно 2-5 мин.), они направлены на борьбу с усталостью и рекомендуются в качестве эффективного средства для профилактики переутомления. Во время динамических перерывов могут быть использованы различные упражнения: артикуляционные, дыхательные, кинезиологические, элементы офтальмологической гимнастики и др.

3. Подвижные и спортивные игры активно применяются в физическом воспитании обучающихся. Игры необходимо выбирать в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей предполагаемых участников игры, а также времени и места проведения.

4. Релаксация широко применяется в работе с обучающимися для снятия различных видов напряжения (психического, физического, эмоционального и т.д.), проводится в любом подходящем помещении, с использованием спокойной, расслабляющей, классической музыки, либо звуков природы.

5. Пальчиковая гимнастика часто используется педагогами в работе с обучающимися, начиная с самого раннего возраста, в рамках индивидуальных и подгрупповых занятий. Использование упражнений для пальчиков можно рекомендовать для всех обучающихся, особенно для детей с проблемами в речевом развитии.

6. Гимнастика для глаз (офтальмологическая гимнастика) проводится ежедневно и занимает всего несколько минут. Такая гимнастика может выполняться в любое свободное время, при необходимости, и зависит от интенсивности зрительной нагрузки у обучающихся. Рекомендуется использовать наглядный материал в процессе выполнения зрительных упражнений, также можно использовать специальные офтальмотренажеры.

7. Дыхательная гимнастика активно применяется в работе с обучающимися для профилактики различных заболеваний органов дыхания, для сохранения, укрепления и улучшения состояния здоровья. Для эффективного применения дыхательной гимнастики нужно обеспечить проветривание помещения, в котором находятся обучающиеся и педагог.

Активное использование в образовательной практике здоровьесберегающих технологий способствует сохранению, укреплению и улучшению состояния здоровья, формированию здорового образа жизни у всех участников педагогического процесса.

Библиографический список:

1. Дроговцова Н.О. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, педагогами и родителями // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.703 с.

2. Дроговцова Н.О. Подготовка студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми // Современные технологии в образовании: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Армавир, 12 апреля 2019 года) /науч. ред. Е.В. Демко. Армавир: АРМStyling, 2019. 156 с.

3. Дроговцова Н.О. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Сборник статей 12-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией С.В. Комлевой. Екатеринбург, 2022. 193 с.

4. Дроговцова Н.О. Стрессовые ситуации в профессиональной деятельности педагога // Ментальное здоровье – интеграция подходов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2020. 311 с.

5. Селевко, П. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П. К. Селевко. Москва: Народное образование, 1998. 134 с.

УДК 79;796:796.01

Заболотских Э.А., Кетриш Е.В.

Zabolotskikh E.A, Ketrish E.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

eliko.zabolotskikh@yandex.ru

АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИИ
СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА