

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека.

Список литературы

1. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14-16 ноября 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А.И. Зиятдиновой, А.А. Гайнуллина, И.Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 324с.

2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

3. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 1991. – 367 с.

Лоцманова А.К., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблемы эффективности здоровьесберегающих технологий в образовании и их применение

Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Способность организма сопротивляться воздействию вредных факторов, определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений.

Одним из слагаемых успешного обучения является здоровье учащегося. Сохранение здоровья в учебном заведении зависит от организации учебного процесса. Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить обучаемому высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом

знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Здоровье сберегающая технология – это условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки с возрастными возможностями; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, который проводится медицинскими работниками, и использование собственных наблюдений в процессе осуществления образовательной технологии, ее корректировка в соответствии с полученными данными.

2. Подсчет отличительных черт возрастного формирования и создание образовательной стратегии, соответствующей отличительным чертам памяти, мышления, трудоспособности, инициативности и т.д. обучающихся этой возрастной категории.

3. Формирование подходящего чувственно – эмоционального атмосферного климата в ходе осуществления технологического процесса.

4. Применение различных типов здоровьесберегающей работы обучающихся, нацеленных на удержание и повышение резервов самочувствия, работоспособности.

Существует ряд раскладов к систематизации здоровьесберегающих технологий. Более отработанной считается систематизация, рекомендованная Н.К. Смирновым.

Обзор факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). К данному виду технологий относится деятельность педагога и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относится контроль и помощь в

обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет учебного учреждения организует проведение вакцинации учащихся, ведет контроль за сроками прививок, выделяет группы медицинского риска и т.п.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Представляют физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций и на вне учебных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Средства данной сферы здоровье сбережения сейчас очевидно недооценены и недостаточно задействованы. Данные технологии направлены на формирование экологически подходящих условий существования и работы людей.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Их осуществляют эксперты согласно охране труда, защите чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители и другие специалисты. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровье сбережения.

В системе образования можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий.

1. Уровень региона, мегаполиса, связывающий несколько учебных заведений и иных образовательных учреждений, подразумевает принятие грамотных решений и, в согласовании с этим, субсидирование направлений и проектов деятельности.

2. Уровень образовательного учреждения. Подбор пути начинается с постановки целей, установления области проблем самочувствия из числа задач образовательного учреждения, попросту наиболее чуткого отношения к данным

проблемам, интенсивного поведения в труд здоровьесберегающих технологий. Кроме того, нужна научная помощь, базирующаяся на данных о состоянии здоровья обучающихся.

В работе отдельного преподавателя здоровьесберегающие технологические процессы возможно показать, ровно как системно организованное в едином методическом фундаменте комплекс принципов педагогики совместной работы, «эффективных» педагогических техник, компонентов педагогического профессионализма, нацеленных на результат приемлемой эмоциональной адаптированности ученика к образовательному процессу. Данная деятельность педагога, с помощью которой он полноценно осуществляет учебную программу. При этом создавая у обучающихся заинтересованность к собственной дисциплине, определяя с ним доверительные, партнерские взаимоотношения, предотвращая появление дискомфортных состояний и предельно применяя индивидуальные характерные черты обучающихся (с целью увеличения результативности их обучения).

Список литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебное пособие / В.И. Ильинич. – М. Гардарики, 1999. 128с.
2. Севелевко П.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П.К. Севеленко. М.: Народное образование, 1998. 134с.

Лялина Ю.М., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Формирование физической культуры личности студента для сохранения и укрепления здоровья

Спорт важен для каждого человека. Он является одним из факторов хорошего самочувствия и духовного развития. Физическая культура – обширное социальное явление. Ее структуру составляют организационные формы: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная