

девушек 11 класса, девушек ФФК, девушек ФСР и юношей ФФК. Данный факт позволяет утверждать, что исследуемые нами свойства: концентрация, избирательность и устойчивость внимания важны для успешной учебной деятельности школьников и студентов. Обращает на себя внимание несоответствие рейтингов по показателям внимания и по успеваемости для подгрупп юношей ФСР: лучшие значения по свойствам внимания и самые плохие – по успеваемости. Результаты проведенного исследования позволяют предположить, что данные студенты в учебной деятельности не используют свои высокие потенциальные возможности. Несоответствие рейтингов для юношей 11 класса указывает на то, что существующая в школе система обучения позволяет школьникам получать знания и хорошие оценки даже при низкой скорости работы и устойчивости внимания и слабой концентрации внимания. Однако, можно предположить, что для успешного обучения в ВУЗе таким юношам потребуется приложить дополнительные усилия, компенсирующие низкую продуктивность работы.

#### *Цитируемая литература*

Кирдяшкина Т.А. Методы исследования внимания. Челябинск: Изд-во ЮурГУ, 1999.

Перслени Л.И. Анализ корректурной пробы в дифференциально – диагностическом аспекте.- Дефектология, 1981, №3. С. 23 – 31.

Рубинштейн С.Л. Общие основы психологии. М, 1993.

Медведева С.А.

*ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург*

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – ПУТЬ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ**

Здоровье детей и подростков – один из важнейших факторов государственной политики страны. Реформирование системы образования и воспитания путем совершенствования социальной сферы и повышения уровня медицинского обслуживания – важнейшая государственная задача. Фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Недаром существует лозунг «Здоровый ребенок – здоровая нация».

В наши дни здоровье трудно сохранить в первозданном виде, поэтому оно нуждается в постоянном контроле. Неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков наносят большой социальный и экономический ущерб. Высокая детская смертность, широкое распространение инфекционных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний,

психических расстройств дополняются угрозой разрушения духовного здоровья нации.

Здоровье – понятие многогранное, оно не ограничивается физическим состоянием, не маловажную роль играют психическое, социальное и духовное благополучие, развитие интеллектуальных способностей. Говоря о здоровье школьников, в центре внимания должно стоять соматическое здоровье, сохранение и развитие его психических, психофизиологических, морально-нравственных ориентиров, профессиональная ориентация, социализация и интеграция в обществе. Состояние здоровья может быть объективно установлено лишь по совокупности ряда параметров: антропометрических, клинических, физических, биохимических. Существует ряд критериев здоровья, к которым относят: наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе; физическое развитие и степень его гармоничности; нервно-психическое развитие ребенка; степень резистентности (инфекционной устойчивости) по кратности острой заболеваемости; уровень развития основных функций, характеризующих постоянство внутренней среды организма; наличие или отсутствие хронических заболеваний.

Опыт отечественного здравоохранения, все достижения мировой науки свидетельствуют о том, что пассивное отношение к охране и формированию детского здоровья, надежда на естественные процессы роста и развития, ни в коей мере не оправдываются.

В настоящее время врачи, психологи, социологи, педагоги изучают проблемы сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, используя различные здоровьесберегающие технологии. Для понимания сути данной проблемы необходимо проанализировать состояние здоровья и определить пути решения задач здоровьесформирования и здоровьесбережения подрастающего поколения.

Задачи, поставленные национальными проектами «Здравоохранение» и «Образование», свидетельствуют о внимании государства к социальной сфере, но для достижения эффекта от их реализации необходима скоординированная помощь научных, образовательных, лечебных и оздоровительных учреждений, органов государственной власти, общественных организаций.

Чем ниже качество жизни подрастающего поколения, тем выше риск увеличения масштабов бедности, ухудшения показателей здоровья, социальной напряженности и экономической нестабильности. Статистика заболеваемости детей и подростков в Российской Федерации весьма тревожна. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последние годы число здоровых детей, поступающих в школу, составляет только 10%. От начальной школы к старшим классам продолжает прогрессировать число хронических заболеваний, которые в дальнейшем переходят в хроническую патологию. В

структуре хронических болезней современных школьников за последние десять лет первое место занимают болезни органов пищеварения, число которых увеличилось вдвое. В 4,5 раза увеличилась доля хронических болезней нервной системы и психической сферы, по-прежнему третье место занимают болезни костно-мышечной системы. По данным Психологического института РАО в школу приходят 20% детей с различными нарушениями психического здоровья. К концу обучения в начальной школе, эта цифра увеличивается до 60%. За последние годы распространенность расстройств сердечно-сосудистой системы у школьников возросла в три раза и выявляется у каждого второго подростка. При таких ужасающих результатах значительная часть российских школ до сих пор не имеет штатного медицинского персонала, плохо оснащена оборудованием, необходимым для диагностической и профилактической работы.

Для решения задач зорвьесбережения подрастающего поколения необходимо рассмотреть множество факторов. Безусловно, на первом месте будет стоять здоровье и образование. Многие педагогические коллективы пытаются решить проблему сохранения здоровья учащихся в процессе обучения, используя различные зорвьесберегающие технологии, которые, с одной стороны, являются составной частью образовательного процесса, а с другой – условием, обеспечивающим реализацию образовательных программ на основе сохранения здоровья всех участников образовательного процесса и самореализации учащихся.

Целью педагогов в решении задач зорвьесбережения должен стать поиск эффективных форм образования, направленных на оздоровление и формирование у учащихся системы ценностей с приоритетом здоровья как одной из высших ценностей. В качестве организационных мер необходимо создать оптимальные условия для проведения мониторинга психофизического развития учащихся, внедрить процесс подготовки и переподготовки педагогических кадров, сформировав их готовность работать в условиях лично-ориентированного обучения. Активизируя принципы зорвьесберегающих технологий, необходимо разработать специализированные программы для наблюдения и изучения здоровья, предназначенные для решения как учебно-исследовательских, так и профессиональных медицинских задач. Так же необходимо создать в педагогической среде заинтересованное отношение к здоровью, принимая личное участие в оздоровительных мероприятиях, ведя постоянную работу с родителями учеников по вовлечению их в здоровый образ жизни, проводя внеучебную работу с учащимися в объединениях по интересам и занятиям физической культурой.

Исследования в области физической культуры, психологии и педагогики показали, что правильно организованное физическое воспитание является определяющим фактором в зорвьесбережении школьника, способствуя развитию психических функций и интеллектуальных способностей.

Известно, что некоторые заболевания детей можно предупредить средствами физической культуры. Однако и в этой сфере деятельности есть много нерешенных проблем. Занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, повышают уровень его резистентности, что способствует увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям окружающей среды, отказу от вредных привычек, и повышению уровня двигательных навыков. Обращаясь к данным социологов, можно подчеркнуть, что ребенок, систематически занимающийся физической культурой и спортом, в 2–3 раза легче переносит стрессовые ситуации, на 15–20% более инициативен в учебе.

В то же время, по данным социологических исследований, лишь небольшая часть населения придерживается принципов здорового образа жизни. Несмотря на выше перечисленную статистику, многие родители до сих пор не задумываются о том, что ключ к успеху здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании. Нагружая мышечную систему ребенка, мы не только развиваем в нем силу и ловкость, но и приводим к совершенствованию все органы и системы, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Систематические занятия физическим воспитанием способствуют развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. Занятия физической культурой с использованием гимнастических упражнений, подвижных игр предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие.

Огромное значение для будущих успехов ребенка, для состояния его нервной системы имеет семейное воспитание, климат семьи, степень социального и психического благополучия, оптимальные условия, объединяющие учебную и внеучебную деятельность учащихся, семью и образовательное учреждение.

Приучив ребенка заботиться о своем здоровье, правильно питаться, регулярно выполнять физические упражнения и элементы закаливания, можно укрепить не только физическое состояние, его здоровье, но и воспитать в нем волю и уверенность в себе.

В ряде зарубежных стран здоровьесберегающие программы носят комплексный характер. Широко рекламируется оптимальный двигательный режим, рациональное питание, активный отдых.

В нашей стране поиск путей укрепления здоровья с помощью средств физической культуры носит весьма скудный характер. Отсутствие социально-экономических программ в отрасли физическая культура и спорт, а также низкий уровень развития инфраструктуры наносит свой результат на показатели здоровья подрастающего поколения. При таком впечатляющем количестве законов и постановлений в России до сих пор нет адекватной,

теоретически обоснованной здоровьесберегающей образовательной государственной программы.

Пока в нашей стране не произойдет пересмотр ценностей, не начнет активно развиваться сфера социальных услуг в областях здравоохранения и образования, не станут открываться спортивные площадки, стадионы, бассейны, в замен на нескончаемое количество аптек, о профилактике заболеваний будут только говорить. Пока большинство россиян готовы оплачивать только лечение болезней, и не готовы оплачивать услуги по укреплению здоровья, все средства будут направлены на поиск и лечение болезней. Поэтому одной из важнейших целей образования должно быть изменение отношения к здоровью у всех слоев нашего общества, разработка и внедрение в учебных заведениях комплекса организационных мер, педагогических и дидактических средств по укреплению здоровья и направлению учащихся на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни строится на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормах и зависит от социально-экономических факторов, конкретных условий жизнедеятельности. Решение проблем здорового образа жизни, развития физической культуры в значительной мере связано с использованием свободного времени. В результате исследований в области физической культуры было установлено, что учащиеся старших классов, особенно девушки, затрачивают на занятия физической культурой не более 1–5% свободного времени, когда оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов.

С целью изучения общественного мнения по вопросам оздоровления нации, на протяжении пяти лет проводился анкетный опрос лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Результаты исследования показали, что количество людей систематически занимающихся физической культурой и спортом за этот период снизилось приблизительно в 1,5 раза. В настоящее время показатели так же не являются утешительными. Молодое поколение слишком мало задумывается о своём здоровье. К небрежному отношению к здоровью добавились курение, алкоголизм, наркомания и т.д. Всё это является следствием социальных норм, которые прививаются детям с младенчества.

Для изменения существующей ситуации, необходимо разработать системный подход при создании современной здоровьесберегающей программы, которая оказывала бы активное воспитательное воздействие на личность учащегося, расширяя возможности и прививая ценности здоровья и здорового образа жизни при взаимодействии разных ведомств в вопросах охраны и укрепления здоровья.

При таком подходе, деятельность педагогов должна быть направлена на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни, а также использование средств и методов физического воспитания для охраны здоровья и гармонизации личности.

Именно поэтому, большое внимание должно уделяться физическому развитию детей. Так, для детей младшего школьного возраста, целесообразно проводить от 4 до 12 часов организованных занятий физическим воспитанием в неделю, и столько же времени желательно заниматься физическими упражнениями самостоятельно. При таком объеме движений, отмечается наивысший уровень нервно-психического развития ребенка.

Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями достигается при соблюдении определенных правил и условий, к числу которых относятся:

- регулярность занятий физическими упражнениями;
- постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разумное дозирование с учетом индивидуальной чувствительности организма к суточной и сезонной ритмике, социальных факторов, возрастных особенностей, пола, состояния здоровья, а также физической подготовленности ребенка;
- четкая взаимосвязь занятий физическими упражнениями с режимом дня;
- подбор разнообразных средств, в сумме своих односторонних влияний, дающих комплексный результат воздействия на организм занимающихся;
- выполнение физических упражнений в сочетании с другими оздоровительными воздействиями;
- использование подвижных игр с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности.

Индивидуально-дифференцированный подход, в основе которого лежат концептуальные положения педагогики и психологии является основным условием совершенствования двигательного режима школьников, способствования воспитанию здорового и разносторонне развитого гражданина.

Основопологающей задачей российской педагогики, а также общественности должно стать усиление пропаганды идеи сохранения и укрепления здоровья детей, являющейся национальной идеей и объединяющей все слои общества. Для этого необходимо, чтобы в общественном сознании прочно утвердилось мнение, что физическая культура общества в целом, и каждого человека в отдельности, представляет собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современного общества.