

ми упражнениями, о формах отдыха, о приемах снятия усталости, о поведении в коллективе, минимизирующем стрессы. Утверждается понимание здорового образа жизни как совокупности отказа от вредных привычек, соблюдения гигиенических норм (включая режим дня и психогигиену пола), правильного питания, двигательной активности, психического здоровья, закаливания организма. В этом случае можно говорить о движении к обозначенной цели.

Человек должен знать требования к двигательному режиму, методы самоконтроля состояния и регулирования нагрузок, влияние занятий физическими упражнениями на функциональные системы организма. Необходима высокая степень осведомленности в вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Все это обеспечивает поворот в сознании к саморазвитию, самовоспитанию, к формированию более широкого круга потребностей. Задача заключается в том, чтобы человек сам овладел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма, умел организовывать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для решения этих задач может использоваться методика интегративной технологии обучения (Н. А. Герасимова, 2003) [5]. Тренер, инструктор должен быть вооружен, насыщен сведениями из области личной и социальной гигиены, физиологии, психологии, теории и практики физического воспитания, должен иметь научно-обоснованные взгляды на сущность, роль и возможности физической культуры в развитии человека, в формировании здорового образа жизни.

Обществу нужны здоровые, развитые, конкурентоспособные личности. Вот почему одной из актуальных проблем коренного улучшения здоровья современного студенчества является персонал-технология обучения здоровью через систему спортивно-оздоровительного сервиса с опорой на представления о здоровом образе жизни, на активную позицию человека, сознательно формирующего свое здоровье.

Литература

1. Маркс, К. Соч./ К. Маркс, Ф. Энгельс. Изд. 2-е. Т 46. Ч. II – Москва, 1969.
2. Салов, В. Ю. Теоретико-методологические основы здорового образа жизни учащейся молодежи: монография / В. Ю. Салов. – Санкт-Петербург: Петрополис, 2001.
3. К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний / под ред. Р. Г. Оганова, Р. А. Халитова, Г. С. Жуковского. – Москва: Изд-во ГНИЦПМ, 1994.
4. Велединский, В. Г. Спортивно-оздоровительные услуги в контексте социально-культурного сервиса / В. Г. Велединский // Социально-культурный сервис и туризм. Вопросы истории, теории, технологии: Сб. науч. трудов. Сост. В. Г. Велединский, Л. Н. Коптев. – Санкт-Петербург: Изд-во СПб ГУСЭ. 2007.
5. Герасимова, Н. А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов ВУЗов на основе их личной самооценки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2003.

Валеева Р. К., Гиндуллина Э. Г., Хакутдинова С. Р.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Республика Башкортостан, Россия

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. Раскрывается проблема сохранения здоровья детей в условиях школьного образования. Показаны здоровьесберегающие технологии обучения.

Ключевые слова: здоровье учащихся, школа, здоровьесберегающие технологии обучения.

Valeeva, R. K., Gindullina E. G., Hakutdinova S. R.
Bashkir State University, Sterlitamak affiliate,
The Republic of Bashkortostan, Russia

THE PROBLEM OF PRESERVING THE HEALTH AND USE OF HEALTH TECHNOLOGIES

Abstract. The problem is maintaining the health of children in the context of school education. Showing health technologies in teaching.

Keywords: health, school enrolment, health technology in teaching.

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Статистические данные дают немало поводов для этого. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии. Снижение рождаемости и сокращение доли детей в общей численности населения ведет к старению общества.

Проблема сохранения здоровья учащихся в современных условиях является актуальной и в нашем регионе, где формирование уровня здоровья происходит под влиянием экологического неблагополучия.

Существующий кризис здоровья детей является следствием действия многих внутренних и внешних факторов. Это и экологическая ситуация, и экономическая нестабильность, и стремительно растущий поток информации, который обрушивается на ребенка. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и система образования. Период взросления, приходящийся на пребывание учащихся в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков, притом, что именно эти годы проходят под постоянным, почти каждодневным, контролем со стороны специалистов–педагогов. В школе на детей оказывают влияние учебные нагрузки, интенсивный и не всегда сбалансированный режим дня, стресс проверки знаний, расширение круга и уровня общения. Все это происходит на фоне интенсивного роста, половой дифференцировки и формирования личности и, несомненно, ведет к ухудшению состояния здоровья. Отмечена прямая связь между школьными нагрузками и состоянием здоровья: у многих учащихся ухудшается самочувствие к концу учебного дня. Налицо нервное переутомление, которое, хронически накапливаясь, приводит и к подрыву здоровья, и к падению интереса к учебе.

На современном этапе развития системы школьного образования оздоровительное направление работы школы становится все более значимым. Переход от традиционных форм к здоровьесберегающим технологиям – основная задача образовательных учреждений. Здоровьесберегающий принцип педагогического процесса состоит в такой организации обучения и воспитания, которая, не исключая трудностей, позволяет соблюсти соответствие нагрузки возрастным возможностям детей, сохраняет их работоспособность, обеспечивает правильное гармоничное, всестороннее развитие и тем самым охрану здоровья. Необходимо сознавать, что оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи составляют единый комплекс.

Проблемы воспитания здорового ребенка продолжают диктовать необходимость поиска эффективных средств их реализации. Самым действенным средством профилактики нарушения здоровья учащихся является физическое воспитание. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на характер человека, способствуют развитию и совершенствованию всех функциональных систем, по-

вышают иммунитет. Под влиянием физической культуры учащиеся становятся активными не только в спорте, но и в других сферах деятельности.

В целом двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха), а ее структура несколько различается для детей разных возрастных групп. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма городских школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых у телевизора и т. д. – все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом положении и, как следствие, ведут к развитию гиподинамии. Немало проблем имеется в обновлении содержания образования: во многих классах образовательных учреждений двигательная активность ограничена 2 часами физкультуры в неделю; материалы учебных программ редко интегрируются с основами здоровья и сам предмет редко вводится в учебный план образовательных учреждений, воспитательная работа слабо ориентирована на решение проблемы.

Существующая сеть и материальная база многих образовательных учреждений не отвечает современным требованиям. В них имеется всего по 1 спортивному залу. Забота о формировании, сохранении, укреплении здоровья детей, учащейся молодежи должна быть приоритетной перед обучением.

В заключении можно сказать, что проблема укрепления здоровья детей комплексная, она касается как общества в целом, так и отдельной семьи, она не может быть решена только системой образования или здравоохранения, но каждая структура должна вносить свой посильный вклад. Школа должна использовать здоровьесберегающие технологии обучения, создавать оптимальные социально-гигиенические условия, осуществлять рациональное физическое воспитание, сбалансированное питание, формировать потребность в здоровом образе жизни, прививать необходимые гигиенические навыки.

Литература

1. Дичев, Т. Здоровье человека XXI века / Т. Дичев [и др.]. – Москва: ФЕРРИ-В, 2001.
2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова – Москва, 2000.
3. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – Москва: Народное образование, 2002.
4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – Москва: АПК и ПРО, 2002.

Венгерова Н. Н.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет,
Санкт-Петербург, Россия

О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 17-18 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Представлены данные, свидетельствующие об уровне физического развития и подготовленности девушек 17-18 лет, поступивших на первый курс высшей школы. Некоторые показатели физического развития не соответствуют возрастнo-половой норме, что определяет необходимость разработки комплексных двигательных программ с использованием средств физкультурно-оздоровительных технологий.

Ключевые слова: студентки младших курсов высшей школы, физическое развитие, физическая подготовленность.