

дополнительными силовыми тренажерами, такими как скамьи для укрепления мышц брюшного пресса и специальных тренажеров для пресса («сворачивание туловища» сидя, наклонная скамья), тренажеров для укрепления мышц спины, рук; тренажеров преимущественно для девушек с укреплением ног и ягодиц. Следует расширить тренерский состав в обеспечении качества предоставляемых фитнес услуг и детализации и контроля тренировочного процесса.

#### Список литературы

1. Блисов М.В. Средства и методы педагогического контроля при занятиях мужчин силовыми упражнениями с оздоровительной направленностью: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Блисов. – СПб., 1997
2. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.А. Борисевич – Омск: СибГАФК, 2003.
3. Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.В. Бутенко – Барнаул, 2004.
4. Медведев А.С. Закономерности тренировочного процесса юных тяжелоатлетов при занятиях пауэрлифтингом: автореф. дис. канд. пед. наук. / А.С. Медведев. – М.: 2007.

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тимофеева Е.Е., Медведева С.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы применения здоровьесберегающих технологий в системе современного образования. Это актуализирует проблему всестороннего развития личности подрастающего

поколения. Данное исследование также рассматривает проблему здорового образа жизни подрастающего поколения как залога здоровой жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура и спорт здоровьесберегающие технологии, подрастающее поколение.

Под здоровым образом жизни понимается способ жизнедеятельности человека, нацеленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья. В современном обществе имеется большая заинтересованность непосредственно в том, чтобы молодое поколение развивалось физически здоровым, полностью готовым к труду и защите своей Родины. Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения считается закономерной потребностью и заказом каждого развивающегося либо высокоразвитого общества, его верное и полезное намерение на путях формирования более благоприятной социальной жизни государства [3].

Нами было проведено анкетирование детей и подростков различных возрастных групп. Обучающимся было задано 2 вопроса:

1. Что такое, на Ваш взгляд, «Здоровый образ жизни»?
2. Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов «Здорового образа жизни»?

Обработав анкеты участников опроса, мы получили следующие данные:

Дети и подростки в своем большинстве решили, что именно занятие спортом и есть самый главный составляющий компонент здорового образа жизни, отказ от вредных привычек стоит на втором месте и, к сожалению, лишь малая доля подрастающего поколения считает правильное питание залогом здорового образа жизни (рис.1).

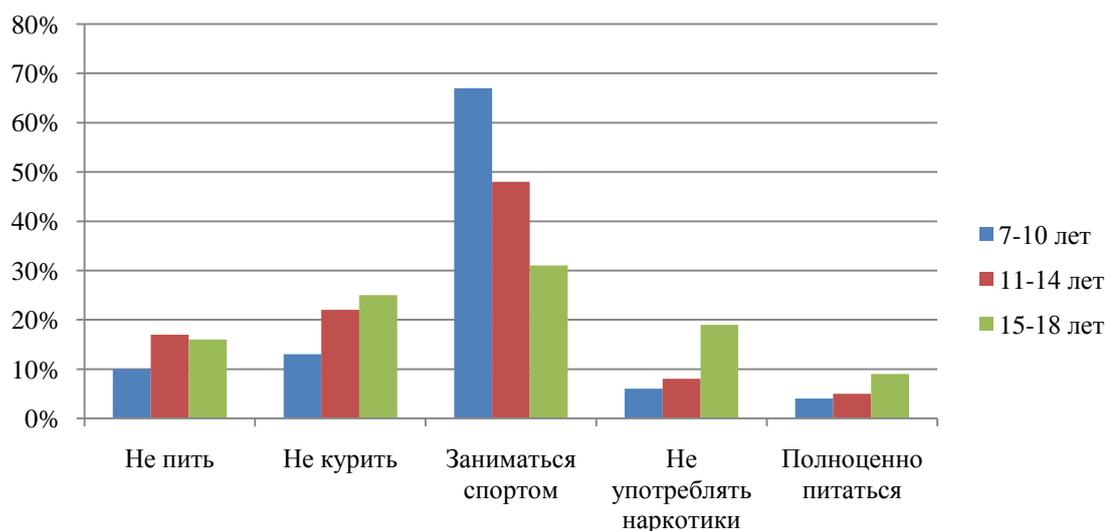


Рисунок 1 –Результаты ответа на вопрос «Что такое для Вас здоровый образ жизни?»

Ответы на второй вопрос показали, что только половина опрошенных в возрасте от 7 до 14 лет и больше половины опрошенных в возрасте от 15 до 18 лет считают для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни. Очень большая доля детей и подростков вообще не считают, что эта проблема их касается, а в особенности это наблюдается у подростков 11-14 лет (рис.2).

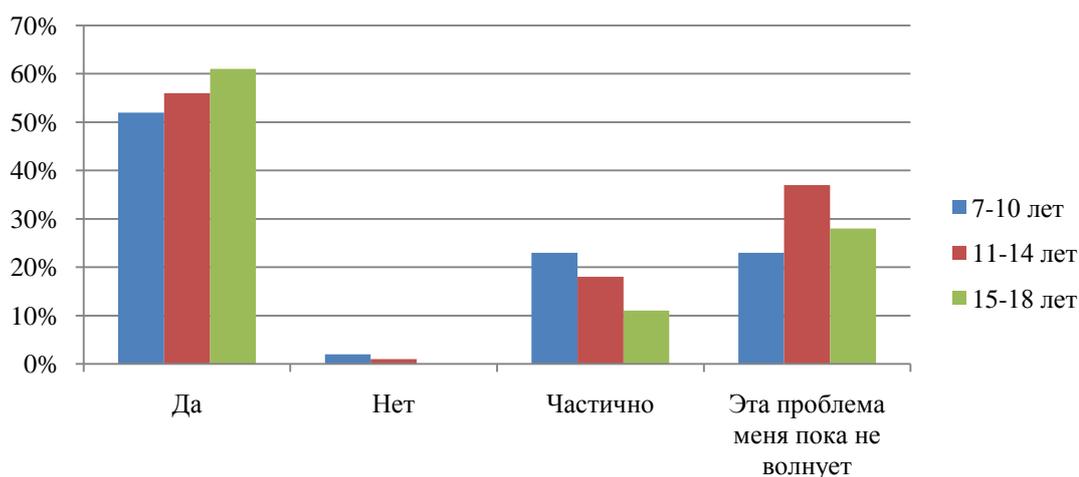


Рисунок 2 –Результаты ответа на вопрос «Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?»

Из результатов анкетирования видно, что дети и подростки имеют определенные представления о здоровом образе жизни, однако полной информацией они все-же не владеют, а если и владеют, то не воспринимают ее вполне серьезно. Поэтому необходимо более широко проводить агитацию и пропаганду здорового образа жизни, как среди подростков, так и среди детей начальной школы. Особенно это касается необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом, и, конечно же, необходимо учащимся разъяснять пользу правильного питания для здоровья подрастающего поколения.

В образовании становится актуальной индивидуализация педагогической работы с опорой на ценности, которые способны объединить культуру поколений. Одним из вариантов образовательно-воспитательной деятельности является процесс становления здорового образа жизни у обучающихся. Данный процесс основывается на осознанной трансформации субъектом пассивного образа жизни в активный – здоровый, учитывающий ценность здоровья и значимость его сохранения. Подобная деятельность становится возможной лишь при сильной мотивации субъекта в совокупности с получением необходимых знаний и навыков здоровьесберегающего поведения.

В современном жизненном темпе значительная часть подрастающего поколения, в особенности девушки, удаляют внимание правильному питанию, пытаясь тем самым привести свой вес в норму. Глобальные ресурсы Интернета заполнены различными способами диет и рационов правильного питания. Поэтому, на основании целей современной реформы образования в нашем государстве одной из основных задач общеобразовательных учреждений считается безусловно сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Организация рационального питания подрастающего поколения может позволить достигнуть следующих основных целей, а именно рост учебного потенциала подрастающего поколения, улучшение состояния здоровья детей

и подростков, уменьшение случаев ожирения, а также дистрофии и иных болезней, которые непосредственно связаны с питанием, а в дальнейшем достичь улучшения репродуктивного здоровья молодежи; снижения риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, а также желудочно-кишечных болезней, улучшение успеваемости подростков и безусловно повышение их общего культурного уровня [4].

Таким образом, в процессе обучения также необходимо вести постоянную агитацию правильного питания подрастающего поколения. Необходимо помнить, что поддержать фигуру в нужной форме помогают не только диеты и правильное питание, а также и занятия физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт являются неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни.

Образовательный процесс по новым государственным стандартам предполагает широкое использование инновационных здоровьесберегающих технологий, такой способ обучения убедительно доказывает, что без врачебного вмешательства, только педагогическими средствами можно противостоять формам патологии. В современном мире в условиях качественной трансформации всех сторон жизни общества возрастают и требования к физической подготовленности подрастающего поколения, необходимой для их успешной учебной и трудовой деятельности. Значимую роль здесь играют вопросы, которые непосредственно связаны с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Именно поэтому занятия физической культурой и спортом направлены на восстановление и оздоровление подрастающего поколения. Важно, чтобы в обществе сложилась научно-обоснованная система мер, которая должна быть направлена на восстановление и оздоровление подрастающего поколения, чтобы в ней нашли место полноценное питание, нормальный сон, активный отдых, а также соблюдение норм личной и общественной гигиены для того, чтобы организм получал ежедневную норму двигательной активности [1].

Двигательная деятельность, физические упражнения и, конечно же, спорт были и остаются единственным способом развития и укрепления сил и энергии подрастающего поколения, а также его физических качеств и способностей. Необходимо проводить уроки физической культуры с использованием эстафет, соревновательных упражнений, а также различных игр и конкурсов. В более старшем подростковом возрасте необходимо давать возможность избирать приоритетное направление непосредственно в зависимости от интересов молодежи. Обязательным является проведение теоретических занятий по физической культуре, с пропагандой ЗОЖ.

Для учащихся, которые показывают высокие спортивные результаты, зачастую из-за сборов и соревнований пропускают учебные занятия, целесообразно составлять индивидуальный график обучения, который должен быть согласован непосредственно с руководством учебного заведения. Значимыми считаются поддержка и поощрения со стороны родителей и педагогов, чтобы нарекания со стороны взрослых не стали причиной утраты желания у подростков стать профессиональным спортсменом [3].

В образовательной среде школы должны быть разработаны и внедрены комплексы организационных мер, педагогических и дидактических средств по укреплению здоровья и направлению учащихся на здоровый образ жизни. Именно поэтому, большое внимание должно уделяться физическому развитию учащихся. 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 [2]. 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 учащегося;
- 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 степенью физической подготовленности.

Подводя итог, можно сформулировать основные рекомендации по организации здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации: необходимо помочь учащемуся постоянно ощущать себя успешным человеком; после каждого занятия в душе ребенка должны оставаться только положительные эмоции; в процессе обучения учащиеся должны испытывать интерес, ощущение комфорта и защищенности.

#### Список литературы

1. Агеева Н.А. Виртуальная предметная среда как необходимое условие социализации подрастающего поколения россиян // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 11 (55). – С. 641–647.
2. Агеева Н.А. Формирование доминант здорового образа жизни в контексте социального воспитания подрастающего поколения россиян // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 3 . С. 25-36.
3. Волчанская Н.Ф. Здоровый образ жизни как фактор развития волевых качеств подрастающего поколения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 10 (октябрь). – С. 66–70.

4. Слепченко Е.Л., Слепченко А.Л., Краснов Р.К., Вольский В.В. Проблема популярности здорового образа жизни среди подрастающего поколения // Молодой ученый. – 2018.–№15. – С. 269–272.

**ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ОРГАНИЗМА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ДОЗИРОВАННОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ  
ПО ДАННЫМ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

**Тишутин Н.А.**

Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

**Аннотация.** С целью исследования влияния дозированной физической нагрузки на функциональное состояние организма, исследована реакция сердечно-сосудистой системы 15 испытуемых на пробу Мартине-Кушелевского, путём исследования вариабельности сердечного ритма в исходном состоянии и в двух записях после нагрузки.

**Ключевые слова:** функциональная проба, адаптация, вариабельность сердечного ритма, функциональные резервы.

**Введение.** Метод исследования вариабельности сердечного ритма (ВСР) сегодня очень распространён, как среди учёных и исследователей, так и в диагностической практике. В исследованиях широкое распространение имеет функциональное тестирование, которое является важной частью исследований ВСР. Согласно данным некоторых авторов, активную ортостатическую пробу и пробу Мартине целесообразно использовать как одно из высокоинформативных и неинвазивных средств комплексной диагностики функционального состояния организма[1]. Если об изменениях ВСР под действием ортостатической пробы написано много работ, то информация о реактивности организма на пробу Мартине-Кушелевского, по данным ВСР, практически отсутствует. Только в одной из найденных работ