

И, наконец, вытекающий из предыдущей проблемы вопрос — вопрос организации. Зная, насколько устарел подход к пропаганде и как нечасто эта проблема поднимается общественностью, можно понять, что организация ВФСК ГТО имеет определенные пробелы. Отсутствует должная деятельность по разработке, обновлению и реализации способов дальнейшей работы комплекса. Будущее ГТО туманно отнюдь не из-за молодежи, не показывающей должную вовлеченность, но и из-за организации, упускающей из виду проблему неустойчивого интереса к одному из главных рычагов формирования здоровой нации.

Подводя итог, можно отметить, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» имеет красочную и уникальную историю становления таким, каким мы знаем его сейчас. Он существовал как в успешные времена, так и не всегда в востребованные периоды, но, несмотря на все трудности, продолжает преследовать благие намерения по модернизации нашего общества. Его цель — повысить уровень жизни путем укоренения физической двигательной активности на бытовом уровне, путем формирования в каждом из нас тяги к спорту. К сожалению, в современном мире он не может похвастаться солидной популярностью и продолжает сталкиваться с множеством проблем, как в процессе внедрения, так и в процессе привлечения молодежи. Решение этих проблем не лежит на поверхности и требует подробного длительного изучения.

Библиографический список:

1. *Иванов, О. Н.* ГТО: прошлое и настоящее / О. Н. Иванов, М. А. Титенёва. Текст: непосредственный // Вестник Югорского государственного университета. Выпуск 1 (40). 2016. С. 174-176.

УДК 373

Махаева Ю. А., Пермяков О. М.
Mahayova Y.A., Permyakov O. M.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

yulenska.mahaeva.2001@mail.ru

Oleg_magic@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПРОБЛЕМЫ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION: PROBLEMS OF EFFECTIVE
APPLICATION

Аннотация. В работе представлена основная информация о здоровьесберегающих технологиях, освещены проблемы их применения на практике. Показано, как можно бороться с данными проблемами, какие компетенции педагогам для этого необходимы.

Abstract. The paper presents basic information about health-saving technologies, highlights the problems of their application in practice. It is shown how it is possible to deal with these problems, which competencies of the teacher are necessary for this.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, физическая культура, педагог.

Keywords: health, health-saving technologies, healthy lifestyle, physical education, teacher.

Одной из проблем, с которыми столкнулись современные педагоги, стала необходимость не просто обучить подрастающее поколение, но и не навредить его здоровью. По актуальным данным медицинских осмотров можно выделить основную тенденцию: процент здоровых выпускников школ стремительно падает. Согласно статистике, в настоящее время 25–30 % первоклассников, имеют различные заболевания или физические недостатки, и только 15–20 % выпускников имеют основную медицинскую группу. Данный факт показывает актуальность применения здоровьесберегающих технологий в полной мере, ведь главная задача современной школы – это выпустить здоровых и образованных учеников [1, с. 92].

Мы можем выделить единое мнение о том, что образовательное учреждение должно самостоятельно организовывать мероприятия по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Для достижения максимального результата рекомендуется задействовать родителей, педагогов, медицинских работников и администрацию образовательного учреждения.

Обратим внимание на определение здоровьесберегающей деятельности в образовании. Если изучать данное понятие в широком смысле, то можно сказать, что это система из форм и методов гигиенического воспитания, которые включают в себя правила психогигиены, организацию правильного питания, активного образа жизни, занятий физической культурой и здорового досуга.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н. К. Смирнова, это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [3, с. 25].

Некоторые научные деятели сравнивают здоровьесберегающие технологии с методиками С. Френе, В. Зайцева, М. Монтессори, но это далеко не так. Здоровьесберегающие технологии определяются как система мер по улучшению и сохранению здоровья учащихся, которая ориентируется на уникальную образовательную среду, условия жизни учащегося и их воздействие на него.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение максимального сохранения здоровья на протяжении всего периода обучения. Данная цель достигается через формирование необходимых навыков и знаний о здоровом образе жизни, которые учащиеся должны уметь применять вне стен образовательного учреждения. Для этого, современные школы используют методы личностно-ориентированного подхода, то есть учащийся активно задействован в процессе формирования необходимых навыков и знаний. Педагогами создаются различные ситуации, которые содержат жизненно важные факторы и помогают учащимся действовать сообща, быстро решая поставленную проблему. Полное включение ученика в процессы здоровьесберегающих технологий помогает в более эффективном освоении культуры здорового образа жизни, получении опыта здоровьесбережения, который в реальной жизни приходит только через расширение круга общения и сфер деятельности. Помогает в развитии самоконтроля, формировании самосознания и ответственности не только за свое здоровье, но и других людей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на три подгруппы [4, с. 117]:

1. Организационно-педагогические технологии. Определяют структуру учебного процесса, которая помогает в предотвращении переутомления и гиподинамии у учащихся;

2. Психолого-педагогические технологии. Связаны с воздействием преподавателя на состояние учащихся.

3. Учебно-воспитательные технологии. Включают в себя различные программы по формированию культуры здорового образа жизни. Предупреждают появление вредных привычек, повышают мотивацию к двигательной активности.

Важную роль в применении здоровьесберегающих технологий играет сам педагог. Перед ним стоят следующие задачи:

1. Оценить свои достоинства и недостатки в профессиональной деятельности. Откорректировать их, составив необходимый план работы;

2. Повысить знаний в сфере здравоохранения;

3. Принимать активное участие в образовании здоровьесберегающей образовательной среды в образовательном учреждении. Взаимодействовать с коллегами, создавая необходимые условия для реализации необходимых программ и технологий.

Окончательная подготовка педагога подразумевает полное овладение знаниями о здоровье, здоровом образе жизни и правильном применении здоровьесберегающих технологий. Педагог ясно оценивает необходимость сбережения здоровья, он готов мотивировать учащихся к активной деятельности, реализуя свои знания на практике. Только в этом случае можно говорить о сформированности необходимых компетенций [2, с. 195].

Среда здоровьесбережения так же включает в себя многие нормативные требования организации образовательного процесса. Закрепление данных требований осуществляется в определенных нормативных документах и в отношении педагогов, администрации и учащихся. Система так же включает в себя различные формы работы (медицинские, образовательные, воспитательные), которые направлены на сохранение здоровья учащихся на протяжении всего образовательного процесса.

Таким образом, можно выделить основные проблемы эффективности применения здоровьесберегающих технологий:

1. Гибкость. Данная система мер не позволяет быстро среагировать на резкие изменения своих параметров. Например, изменилась численность учащихся, финансирование образовательного учреждения;

2. Возраст. Несоответствие использования методик и технологий возрастным и функциональным возможностям учащихся;

3. Грамотность. Педагоги проходят необходимую подготовку, а вот родители лишены такой возможности, поэтому их грамотность в здоровьесбережении детей является недостаточной;

4. Медицинский контроль. Не во всех современных образовательных учреждениях находятся медицинские кабинеты для врачебного контроля.

Для решения большинства из данных проблем следует организовать внеклассные занятия по формированию у родителей и некоторых учителей навыков здорового образа жизни, поведения в образовательной среде, особенностей совместной работы учащегося и педагога. Рекомендуется проводить тренинг на восстановление нормального состояния здоровья после напряженной учебной деятельности учащихся.

Для проведения такой работы очень хорошо подойдут учителя физической культуры и психологи, которые совместно с медицинскими работниками составят программу из определенных упражнений, способствующие для расслабления активных групп мышц, которые

чаще напрягаются во время учебного процесса. Отдельно психологи смогут разработать дополнительную программу по работе с каждой возрастной группой учащихся.

Таким образом, главная цель применения здоровьесберегающих технологий будет достигнута только в том случае, если все сферы жизни учащихся будут задействованы в этой системе, что будет способствовать повышению уровня работоспособности, сохранению и укреплению здоровья, а также улучшению продуктивности освоения знаний.

Библиографический список:

1. *Маркова, Р. И.* Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения в начальной школе / Р. И. Маркова, Л. Д. Шеховцева, И. В. Прокофьева, Т. А. Секишева. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 36 (170). С. 92-94.
2. *Пермяков, О. М.* Использование здоровьесберегающих технологий в вузе с целью повышения эффективности образовательного процесса / О. М. Пермяков. Текст непосредственный // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Уфа: Изд-во Башкир. гос. ун-та, 2019. С. 194-196.
3. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. Москва: АПК и ПРО, 2002. 62 с.
4. *Советова, Е. В.* Эффективные образовательные технологии / Е.В. Советова. Ростов на Дону: Феникс, 2007. 285 с.

УДК 159

Кабалина М.С., Миронова С.П.
Kabalina M.S., Mironova S.P.

*Российский государственный профессионально – педагогический университет, г.
Екатеринбург, Россия
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg
marinekabalina@yandex.ru*

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
INCREASING PSYCHOLOGICAL STABILITY AND IMPROVING THE
FUNCTIONAL STATE OF THE STUDENTS' BODY THROUGH RESPIRATORY
GYMNASTICS

Аннотация. Представлен опыт из области физиологии, психологии и психофизиологии о значимости дыхания как одной из основополагающих функций организма и необходимости регуляции данного процесса для повышения психологической устойчивости и улучшения функционального состояния организма. Представлен комплекс дыхательной гимнастики «Бодифлекс» как один из эффективных способов улучшения функционального состояния организма.

Abstract. The experience from the field of physiology, psychology and psychophysiology on the importance of breathing as one of the fundamental functions of the body and the need to regulate this process to increase psychological stability and improve the functional state of the body is presented. The complex of respiratory gymnastics "Bodyflex" is presented as one of the effective ways to improve the functional state of the body.

Ключевые слова: дыхательная гимнастика, дыхание, психологическая саморегуляция, студенты.