

<https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-i-problemy-zdorovya-podrostkov-v-rossii>.

Текст:

электронный.

2. *Евсеев, В.В.* Физическая культура в ценностных ориентациях студентов // Формирование профессиональной культуры специалистов XXI века в техническом университете: Труды 3-й Международной научно-практической конференции. СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2003. С. 479-481. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002940278>. Текст: электронный.

3. *Чедов, К.В.* Здоровый образ жизни: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронова, Т. И. Чедова. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2020. Текст: непосредственный.

УДК 371.72

Кряжевских А.О., Андрюхина Т.В.

Kryazhevskikh A.O., Andriuhina T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

Kryazhevskikh1@bk.ru

**ЗНАЧИМОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ЗВЕНА**

**THE IMPORTANCE OF THE INTRODUCTION OF HEALTH – SAVING
TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE SECONDARY
SCHOOL LEVEL**

Актуальность. Важность проблемы обусловлена отрицательными сдвигами в состоянии здоровья подрастающего поколения. В статье раскрывается важность в настоящее время использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школьников старшего звена. Раскрыты основные причины ухудшения здоровья старших школьников, приведена характеристика здоровьесформирующих технологий, а также здоровьесберегающих технологий и их основные группы: физкультурно – оздоровительные технологии, экологические здоровьесберегающие технологии, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. А также перечислены необходимые условия сохранения здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, школьное образование, старшие школьники, здоровьесберегающая среда, культура здоровья.

Annotation. The importance of the problem is due to negative shifts in the health status of the younger generation. The article reveals the importance of currently using health – saving technologies in the educational process of senior schoolchildren. The main causes of the deterioration of the health of senior schoolchildren are revealed, the characteristics of health – forming technologies, as well as health – saving technologies and their main groups are given: physical culture and wellness technologies, environmental health –

saving technologies, technologies for ensuring life safety. It also lists the necessary conditions for maintaining the health of students.

Keywords: health – saving technologies, school education, high school students, health – saving environment, health culture.

В современном мире постоянно происходят изменения в области всех сфер человеческой жизни, но особенно это остро заметно в таких областях как, область образования, экологии и особенно здоровья. И это не спроста, все эти сферы тесно взаимосвязаны друг с другом и являются основным условием развития нашего подрастающего поколения. Именно поэтому в первую очередь необходимо концентрировать наше внимание на здоровьесбережении наших детей. В последнее время прослеживается тенденция в ухудшении здоровья у школьников, особенно этот процесс ярко выражается в старших классах. Как следствие из этого, некоторые школьники нуждаются в специализированной медицинской, психологической помощи и особенной организации учебного процесса. Что б предотвратить дальнейшее снижение здоровья у школьников государство ставит перед собой ряд задач, которые смогут решить проблемы в охране и укреплении здоровья детей, разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, формирование установок и ценностей касаемых здоровья и здорового образа жизни. Таким образом можно провести параллель между здоровьем школьника и его успеваемостью, то есть, чем хуже физическое, моральное здоровье школьника, тем ему сложнее осваивать образовательную программу.

Особенно ярко выражена проблема упадка здоровья у старших школьников. Так как дети в средних классах довольно большой процент времени проводят в образовательных организациях. По мимо основного образования школьники уже начиная с 5– 8 классов начинают готовиться и к выпускным экзаменам, соответственно учебной нагрузки становится больше, появляется нервное напряжение, усталость, апатия, и именно в этот момент особо важно, чтобы в образовательный процесс были включены здоровьесберегающие технологии.

Здоровьеформирующие технологии охватывают такие компоненты как психолого – педагогические технологии, учебные программы, методы, которые особое внимание уделяют процессу воспитания у учеников культуры здоровья, формирования личностных качеств, мотивацию для ведения ЗОЖ. Очень важно донести до подростков и сформировать у них устойчивое представление о здоровье как об одной из значимых ценностей в жизни человека.

Сами здоровьесберегающие технологии можно разделить на следующие группы:

1. Физкультурно – оздоровительные технологии.
2. Экологические здоровьесберегающие технологии.
3. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Суть этих технологий заключатся в создании безопасных условий для реализации обучения и воспитания с помощью грамотного построения

образовательного процесса, физических и учебных нагрузок, которые соответствуют возрастным особенностям старшего школьного звена.

Так же к здоровьесберегающим технологиям можно отнести и следующие компоненты, без которых не может обойтись образовательный процесс в учебном заведении:

- Условия обучения ребенка в школе, которые включают в себя стресс, требования, методики обучения и воспитания и т.д;
- Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастом, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;
- Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- Организованный и регламентированный расписанием двигательный режим.

Необходимо также отметить, что использование технологий по сохранению здоровья средних школьников влияет не только на личностные характеристики учащегося, а именно происходит повышение самооценки, самочувствия, проявление активности и инициативы, улучшения межличностных отношений с окружающими, но также и влияет на личность педагога.

Таким образом, благодаря, учебным заведениям в настоящее время у детей среднего школьного звена формируются установки и закладываются ценности относительно своего собственного здоровья. Именно поэтому необходимо учитывать все условия сохранения здоровья. Это могут быть следующие условия:

- Двигательный режим;
- Реабилитационные мероприятия, которые направлены на снятие стресса и утомляемости школьников;
- Повышение работоспособности учащихся благодаря различным технологиям;
- Пропаганда здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

Библиографический список:

1. Ульянова, И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И. С. Ульянова // Молодой ученый. 2015. №10. С. 42 – 49.
2. Сонькина, В. Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва: «Триада-фарм», 2004. – 117 с.
3. Оплетин, А. А. Педагогическая система саморазвития личности средствами физической культуры / А. А. Оплетин, С. В. Анненкова, М. Т. Фазлеев, А. В. Филатов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4(37). – С. 136-144.

УДК 371.72

*Кутлугаллямова Н.С.
Kutlugallyamova N.S.*