

**Кондратьев К. В., Колесова И. С.**

Kondratyev K.V., Kolesova I. S.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university*

*Yekaterinburg, Russian Federation*

## ИНТЕГРАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

*Аннотация.* В статье рассматривается вопрос интеграции здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Обсуждаются определение и значимость данных технологий для улучшения физического и психического состояния учащихся.

*Ключевые слова.* Здоровьесбережение, технологии, образовательное учреждение, интеграция, здоровье.

## INTEGRATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES INTO THE EDUCATIONAL PROCESS

*Abstract.* The article discusses the issue of integrating health-saving technologies into the educational process. The definition and significance of these technologies for improving the physical and mental well-being of students are discussed.

*Keywords.* Health conservation, technology, educational institution, health.

В современном образовательном процессе актуальна проблема интеграции здоровьесберегающих технологий, призванных способствовать формированию и поддержанию здоровья учащихся. Ее злободневность обусловлена сложностью человеческого естества, имеющего системный характер. Эффективная работа организма человека обеспечивается на биологическом, психологическом, интеллектуальном, социальном, а главное, на духовном уровнях. Здоровье по версии Всемирной Организации Здоровья означает состояние физического, душевного, социального благополучия [2].

Исходя из этого синтез здоровьесберегающих технологий, в котором учитывается физическое, психическое, социальное здоровье детей и молодежи, является важной задачей, требующей безотлагательного решения.

Реалии современного мира таковы, что неокрепший детский организм подвергается различным негативным факторам, которые снижают резервы его здоровья. Среди них наиболее разрушителен «школьный фактор», который характеризуется множеством одновременно воздействующих на организм раздражительных негативных параметров.

За годы обучения наблюдается пятикратное уменьшение числа здоровых детей. Это приводит к быстрому переходу острых заболеваний в хронические формы, изменению характера патологий, возникновению полисиндромных состояний и возникновению новых болезней. Также становятся более распространенными такие недуги, как синдром хронической усталости, и минимальные мозговые дисфункции, включая синдром гиперактивности с дефицитом внимания и другие [1].

Для снижения негативных последствий образовательного процесса на здоровье учащихся, преподавателям необходимо, находить методы, способствующие сохранению здоровья детей и физического, и психологического, и нравственного.

Начало систематического обучения является важным этапом в жизни ребенка. Поступление в школу приводит к значительным изменениям в привычной жизни, сложившейся в дошкольном возрасте. В школьной среде царит новая атмосфера, ребенок включается в новые взаимодействия, и новую форму деятельности учеба. При этом наблюдается резкое снижение физической активности и возрастание умственных нагрузок, требующих высокой работоспособности всего организма ребенка.

Основная задача здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в том, чтобы предоставить ученику шанс сохранить свое здоровье на протяжении всего своего обучения в школе, а также получить важные знания, умения и навыки по здоровьесбережению, которые он сможет применять в своей повседневной жизни [3].

Здоровьесберегающие технологии представляют собой набор разнообразных методов, средств и подходов, направленных на сохранение и улучшение здоровья человека. Их применение охватывает не только сферы медицины и фармацевтики, но и ряд других областей, таких как информационные технологии, фитнес-технологии, использование специального спортивного оборудования, организация правильного питания. [6].

Применение здоровьесберегающих технологий в рамках конкретных уроков может включать следующие мероприятия:

1. Физическая активность: педагог может организовывать регулярные физические паузы, физкульт-минутки в процессе занятий, чтобы способствовать физической активности учеников.

2. Рациональное питание: важно, чтобы учитель акцентировал внимание на здоровом питании, предлагая полезные перекусы во время перемен. Также необходимо проводить лекции, посвященные здоровому питанию, разъясняя значимость правильного рациона и последствия нездорового питания для организма.

3. Психологическое благополучие: учитель может вести занятия, посвященные методам расслабления и управлению стрессом, чтобы помочь учащимся справиться с эмоциональным напряжением. Сглаживанию психологических нагрузок способствуют дыхательные техники, медитация и визуализация.

4. Создание комфортного рабочего пространства: педагог может способствовать организации удобного и эргономичного рабочего места для обучающихся, чтобы избежать проблем со здоровьем, связанных с неправильным положением тела. Полезно будет регулярно напоминать учащимся о правильной осанке, применять эргономичные стулья и парты, и предусматривать перерывы для растяжки.

5. Использование современных технологий: учитель может внедрять современные технологии, такие как интерактивные доски, компьютеры и мобильные приложения, чтобы сделать уроки более увлекательными и интерактивными. Это способствует тому, что учащиеся будут активнее, вовлекаться в учебный процесс, глубже понимать изучаемый материал.

Использование здоровьесберегающих технологий на отдельных занятиях способствует созданию безопасной и здоровой образовательной атмосферы, стимулирует учащихся и способствует их физическому и психологическому комфорту [4].

Преимущества интеграции здоровьесберегающих технологий:

-Улучшение физического здоровья (регулярные физические нагрузки и правильное питание способствуют укреплению здоровья детей)

-Повышение учебной мотивации (здоровые дети показывают лучшие результаты в учебе и менее подвержены эмоциональному стрессу)

-Снижение заболеваемости (Информирование о профилактике заболеваний может привести к уменьшению случаев заболеваний среди школьников и молодежи).

Для успешной интеграции здоровьесберегающих технологий в учебные заведения необходимо выполнение двух основных условий: во-первых, следует понимать, какие факторы и условия содействует сохранению здоровья; во-вторых, необходимо знать, какие практические меры могут увеличить или минимизировать полезное или вредное воздействие на организм [5].

Интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс является важным шагом к формированию здорового поколения. Решение этой задачи требует совместных усилий педагогов, медицинских работников и родителей для создания благоприятной образовательной среды.

*Библиографический список:*

1. *Быков, Е. В.* Интеграция образовательных и здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/ Е. В. Быков/Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2009. №4 (137). с. 64–68. Текст: непосредственный.
2. *Всемирная* организация здоровья. Глобальный веб-сайт// <https://www.who.int/ru>. Текст электронный.
3. *Ковалько, В. И.* Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/В. И. Ковалько/ Москва: ВАКО, 2007 Текст: непосредственный.
4. *Лисицкая, Г. С.* Здоровьесберегающие технологии в школе/ Г. С. Лисицкая, А. С. Захаров, Е. Ю. Сизов/ Инновационная наука. 2023. №11–1. с. 123–128. Текст: непосредственный.
5. *Седова, Н. В.* Здоровьесберегающие технологии в школе/ Н. В. Седова/ Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2009. №3(педагогика) с. 56–63. Текст: непосредственный.
6. *Тихомирова, Л. Ф.* Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: монография/Л. Ф. Тихомирова. Ярославль, издательство ЯГПУ, 2004. 240С. Текст: непосредственный.

УДК 37.012.8

*Кошлубаева А. Р., Капланова Т.В.*

Koshlubaeva A. R., Kaplanova T.V.

*Россия, г. Екатеринбург*

*Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева*

*Russia, Ekaterinburg*

*Ural State Law University named after V.F. Yakovlev. V.F. Yakovlev*

*adel04k@mail.ru*

#### ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Аннотация:* В статье рассматривается использование современных технологий для достижения высоких результатов в спорте. Анализируется роль искусственного интеллекта в подготовке спортсменов, помощи тренерам и судьям, а также оптимизации игровых стратегий.

*Ключевые слова:* спорт, инновационные технологии, искусственный интеллект, физическая культура.

#### APPLUCATION OF MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PRICCESS OF PHYSICAL TRAINING

*Abstract:* The article deals with the use of modern technologies to achieve high results in sports. The role of artificial intelligence in training athletes, assisting coaches and referees, as well as optimizing game strategies is analyzed.

*Keywords:* sport, innovative technologies, artificial intelligence, physical culture.

Современное общество движется в сторону технологического прогресса, и это не могло не затронуть сферу физической культуры. Инновационные технологии открывают новые горизонты для спортсменов, тренеров и любителей активного образа жизни, предоставляя инструменты для повышения