

2. Усовершенствование, а также поддержка соматических характеристик здоровья.
3. Связь профессионалов в организации физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами специальных компаний.
4. Развитие нормативно-законной основы согласно проблемам оздоровления учащихся.
5. Введение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья молодежи.

Конечным результатом такого единого процесса интеграции должно стать формирование у студента представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

В настоящее время в спортивной тренировке для развития аэробных возможностей наиболее широко используются в интерпретации отечественных ученых равномерный метод и различные варианты переменного и повторного методов.

Сейчас равномерный метод представляет собой однократное выполнение упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15-30 минут и до 1-3 часов, например система пилатес отвечает требованиям любого организма, как и любая другая физическая нагрузка, пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества, но главное это сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций.

Библиографический список:

1. Третьякова, Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.
2. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. От 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» /http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения 02.10.2021) Текст: электронный

Мартьянов Д. А., Пермяков О. М.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ РОССИИ И СТРАНАХ ЕВРОПЫ**

Аннотация. В статье представлен анализ применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе России и странах Европы. Рассмотрены факторы, которые негативно влияют на здоровье учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, учащиеся, образовательный процесс.

Перед современным обществом, время ставит все более сложные и многоуровневые задачи на фоне нарастания глобальных мировых кризисов. В современном обществе все чаще проявляются нравственная и духовная деградация, пассивность, потребительское отношение, стрессы и прочие негативные факторы. Культурно-этические принципы и идеалы прошлого обесцениваются [3].

Таким образом, в мире можно выделить две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит будущее человечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа здоровых детей в образовательных учреждениях. Для того чтобы повысить уровень здоровья учащихся, необходимо применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» появился в педагогическом лексиконе нашей страны сравнительно недавно и поначалу воспринимался многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мер. В действительности, это систематизированная совокупность приемов и методов организации образовательного процесса, направленные на обучение и воспитание детей и молодежи, обеспечивающая при этом сохранность психологической, физической и социальной составляющих здоровья.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-30 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исходя из проведенных исследований, можно выделить следующие факторы, негативно влияющих на здоровье детей [2]:

- стрессовая педагогическая тактика и интенсификация учебного процесса, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических норм;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Стоит отметить и тот факт, что в последние годы остро встала проблема сбережения не только физического, но и духовно-нравственного здоровья учащихся.

В тоже время нельзя не отметить и положительные тенденции в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий. О неблагополучии здоровья населения нашей страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто и на всех уровнях. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Обобщая собранные и проанализированные материалы отечественных авторов, можно выделить следующие группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательном процессе: медико-гигиенические технологии,

физкультурно-оздоровительные технологии и технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, психолого-педагогические технологии здоровьесбережения, информационно-обучающие технологии здоровьесберегающей направленности [2].

При этом стоит признать, что усилия, прилагаемые к повышению уровня здоровьесбережения в современной образовательной системе, к сожалению, недостаточно эффективны. По-прежнему наблюдаются нехватка исследований в данном направлении и отсутствие компетентных педагогических работников. Для разрешения данной проблемы большинство экспертов советуют начинать ориентировать учебные заведения на выполнение новых функций и на развитие здоровьесберегающих компетенций преподавателей.

Современные требования к укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни детей и подростков в учебном процессе европейских стран сформулированы в концепции Европейского регионального бюро ВОЗ [1].

Европа имеет богатые педагогические традиции. Их идеи гармоничного развития человека остаются актуальными и на сегодняшний день.

С конца XX века сохранение, укрепление и формирование здоровья детей, подростков и молодежи становится одной из первоочередных задач в образовательном процессе Европы. При организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса, руководители учебных заведений также сталкивались со многими сложностями, в частности, с отсутствием единого концептуального подхода к созданию образовательной среды. На решение этих проблем было направлено образование «Европейской сети школ содействия здоровью» (European Network of Health Promoting Schools) под эгидой Всемирной организации здравоохранения. В рамках реализации данной идеи были разработаны теоретические и практические основы здоровьесберегающей деятельности педагогического коллектива и налажен обмен профессиональным опытом между учебными заведениями [1].

Несомненно, всемирное признание развития здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе — необходимый шаг на пути улучшения здоровья молодежи.

Однако мы продолжаем наблюдать отсутствие должного стремления в активном обмене информацией между научными и общественными организациями России и других стран в данном направлении. Как показывает практика общения, практически никто из зарубежных учёных не знает о наработках российских специалистов, а отечественные педагоги не стремятся изучать опыт других стран. Здоровьесберегающие технологии развивались в России и западных странах независимо друг от друга, но тем и интересен полученный опыт и результаты.

Основываясь на мнении российских и зарубежных авторов, уже сейчас можно сделать вывод, что все мировое сообщество независимо друг от друга пришло к одинаковым выводам и движется в одном направлении в области развития здоровьесберегающих технологий — это изменение общественного мнения о важности здорового образа жизни и необходимости повышения уровня осведомленности работников образования в данном вопросе.

Библиографический список

1. Беседина, А. А. Этапы развития сети школ здоровья в Европе / А. А.

Беседина. Текст: непосредственный // Наука и школа. 2013. С. 184–187.

2. Земскова, В. П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / В. П. Земскова. Текст: непосредственный // Образование и здоровье. 2011. № 9. С. 72–78.

3. Матвеев, А. П. Содержание понятия «здоровьесберегающих технологий» в контексте современного школьного образования / А. П. Матвеев, А. С. Махов, В. Ю. Карпов, А. В. Корнев. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 59–61.

Марчук С.А., Марчук В. А.
Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Аннотация. Результаты анкетирования указывают на наличие психофизиологического напряжения в период учебной деятельности. Своевременное использование антистрессовых мероприятий позволит оптимизировать психоэмоциональное состояние, предупредить развитие острого стресса и не допустить истощение адаптационной энергии организма.

Ключевые слова: учебная деятельность, психофизиологическое напряжение, антистрессовые мероприятия.

Научные исследования отмечают, что у 30% российских студентов отмечаются нарушения эмоциональной адаптации [2], у 56,6% студентов отмечается распространенность пограничных нервно-психических расстройств [1], у 46,6% нарушения вызваны экзаменационным стресс-фактором, доказано, что экзамены характеризуются умственной перегрузкой и сильным стрессом [1, 2, 3]. Авторы отмечают, что ведущим синдромом невротического расстройства является астенический, связанный с учебной деятельностью, и оказывающий сильное дезадаптирующее влияние [1].

Представленные данные указывают на актуальность проблемы распространенности нервно-психических нарушений различного уровня среди студенческой молодежи и необходимости поиска профилактических средств борьбы с этими расстройствами в период обучения в вузе.

Исследования эмоциональных, поведенческих и физиологических реакций на учебный стресс может определяющим в профилактике нарушений психофизиологического состояния студентов в условиях обучения.

Организация исследования. В педагогическом эксперименте участие приняли студенты (n=125), обучающиеся в УрГУПС.

Основным методом, характеризующим психофизиологическое состояние студентов, явился вопросник, включающий ряд вопросов, связанных с интеллектуальными, поведенческими, эмоциональными и физиологическими