

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические вопросы деятельности специалиста по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Здоровье – устойчивая форма жизнедеятельности, обеспечивающая экономически-оптимальные механизмы приспособления к окружающей среде, позволяющая иметь функциональные резервы, которые используются в различных ситуациях.

Ученые утверждают, что сохранение здоровья полностью зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения. Здоровье «не купишь в аптеке», необходимо с детства учить ребенка внимательно относиться к своему здоровью и стараться сохранить тот потенциал, который закладывает природа в каждого человека.

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, Г.Л. Апонасенко, В.К. Бальсевич, Э.Г. Булич, И.И. Брехман, А.А. Виру, Л.П. Матвеев, Р.Е. Мотылянская и др.), Исследования доказывают, что правильная физическая нагрузка в комплексе с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в предупреждении развития многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Невозможно не согласиться с исследователями, ведь здоровье берегут с молодых лет. Самое эффективное поддержание здоровья на мой взгляд – это закаливание организма. Закаливание можно делать с самого маленького возраста. Оно безопасно, но существуют определенные правила закаливания:

- постепенность
- своевременность
- регулярность
- начинать закаливание следует здоровым

Придерживаясь этих правил, учащиеся могут начать закаливание своего организма. Это могут быть обтирания, обливания, воздушные ванны, закаливание солнцем и теплом, воздушные ванны, хождение босиком и др.

Проведенное анкетирование школьников показало, что для большинства из них здоровье является базовой ценностью. Однако целенаправленно заниматься его сохранением и укреплением не хватает времени. Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на не зависящие от человека

причины). В свою очередь, в ЗОЖ главная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти.

Таким образом для сохранения и укрепления здоровья учащихся необходим комплексный подход. Если сам школьник хочет быть здоровым, то это легко осуществить, опираясь на собственный контроль здорового образа жизни.

Библиографический список

Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред.: Кнорус, 2013.

Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.

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

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕКТРОННОЙ СИСТЕМЫ BLACKBOARD LEARN В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: Представлены этапы внедрения программы BlackBoard Learn в процесс физического воспитания студентов, Уральского государственного университета путей сообщения. Показаны перспективы внедрения электронной системы в образовательный процесс вуза.

Ключевые слова: электронная поддержка обучения, система Blackboard Learn, физическое воспитание,

ранее и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач стра

Актуальность внедрения новых информационных технологий в образовательное пространство высших учебных заведений не обошло стороной и наш университет. С 2013 года Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС) запустил проект внедрения в учебный процесс системы электронной поддержки обучения с использованием платформы Blackboard Learn.

Система представляет собой высокотехнологичное программное решение, позволяющее не только создавать электронные учебные курсы, размещать учебный контент и управлять списками учащихся, но и обеспечивает единую интерактивную среду для обучения, взаимодействия, обмена информацией между студентами и преподавателями вуза. Она помогает управлять виртуальной обучающей средой, создавать электронные образовательные ресурсы, обеспечивать удаленный доступ к образовательным ресурсам учебного заведения, осуществлять контроль образовательного процесса, предоставлять платформы для курсов дистанционного обучения, накапливать, структурировать, управлять доступом, пополнять образовательную базу, а также предоставлять средства коммуникации и информирования участников [1].

Изменения, происходящие в университете, коснулись и кафедры физического воспитания. Педагогический коллектив кафедры также включился в работу по вне-