

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ: СОДЕРЖАНИЕ И ТЕХНОЛОГИЯ

Аннотация. Задачи школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни предполагают необходимость формирования у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровый образ жизни.

Интенсивные изменения в системе образования, инновационные процессы в Российской школе ставят вопросы о сохранении здоровья школьников. Объективным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников уменьшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Если философия образования отвечает на вопрос «зачем учить?», а содержание образования – «чему учить?», то педагогические технологии отвечают на вопрос «как учить?». С точки зрения здоровьесбережения не наносить вреда здоровью субъектов образовательного процесса – учащихся и педагогов. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения.

Задача-минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: «Не навреди!» и заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье учащихся. Эта задача аналогична концепции охраны труда школьника. Задача руководителя образовательного учреждения, каждого учителя – защитить тело и психику ребенка во время его пребывания в школе от воздействия очевидно травмирующих факторов. Факторы (достаточно условно) можно разделить на три группы:

- эколого-гигиенические (природно-средовые);
- организационно-педагогические;
- психолого-педагогические.

Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как задачу-оптимум, включающую не только охрану здоровья учащихся, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, а так-

же охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

- соблюдение физиологических основ учебно-воспитательного режима (учет времени трудоспособности, утомляемости, физкультурные минутки, учебная нагрузка);
- гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим; режим и организация учебно-воспитательного процесса, физического воспитания, питания; санитарно-противоэпидемический режим);
- формирование здорового образа жизни;
- внедрение медицинских, физиотерапевтических, психолого-педагогических методов коррекции;
- разработка оздоровительных программ.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения предполагает:

- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);
- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность);
- наличие эмоциональных разрядок на уроках;
- чередование позы с учетом видов деятельности;
- использование физкультурных пауз на уроках.

Успешность любой педагогической технологии зависит от личности учителя и психологически грамотной педагогической направленности его педагогической деятельности. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании.

Библиографический список:

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М., 2011.
2. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. – Санкт-Петербург, 2010.

Абрамукова О.М., Терёшкин А.Ф.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ХРОНОТРОПНАЯ РЕАКЦИЯ СЕРДЦА У ЮНОШЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Аннотация. Проведено исследование по изучению особенностей реакции кровообращения у студентов во время выполнения статических и динамических нагрузок до отказа.