

то же время достижение высоких спортивных показателей не так важно. Младшим школьникам необходимо прививать любовь к плаванию в целом, как эффективному методу оздоровления и совершенствования физиологических и психических качеств организма.

Таким образом, плавание, безусловно, является одним из наиболее важных средств оздоровления младших школьников на сегодняшний день. Всестороннее положительное воздействие плавания, как вида активной физической деятельности невозможно отрицать. Плавание позволяет развить практически все группы мышц и укрепить здоровье ребенка в целом. Поэтому систематическое занятие плаванием является важнейшим условием оздоровления младших школьников.

Библиографический список

1. Булгакова, Н. Ж., Попов, О. И., Распопова, Е. А. Теория и методика плавания. – М.: Academia, 2014. – 320 с.
2. Григорьева Е. А., Белоусова К. В. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма младших школьников // Азимут научных исследований: педагогика и психология: научный журнал. – 2018. – № 2. – С. 49-51.
3. Елизарова, Е. М. Физическая культура. 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Учитель, 2014. – 96 с.
4. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2017. – 174 с.
5. Муллер, А. Б., Дядичкина, Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2013. – 432 с.

Ханевская Г.В.

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

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. Рассмотрена необходимость и актуальность использования здоровьесберегательных технологий в образовательном процессе.

Установлены основные требования к качеству уроков, проводимых с использованием здоровьесберегательных технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегательные технологии, основные требования, сохранение здоровья.

Термин «здоровьесбережение» включает в себя систему мер, направленных на профилактику так называемых «школьных болезней» (отклонения в здоровье детей соответствующего возраста, вызванные перегрузкой, стрессом, нарушением режима питания и сна, нарушением учебных условий и т.д.) и улучшение здоровья участников образовательного процесса (учащихся и учителей) с использованием здоровьеразвивающих технологий.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. На данный момент одной из приоритетных задач реформирования системы образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирования у них осознания ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий и учебных программ, адекватных возрасту и силам, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников [1].

Как многим известно, в современных условиях развития нынешнего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. Лишь один из пяти российских первоклассников по статистике является здоровым. По окончании школы полностью здоровыми остаются намного меньше подростков, а хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников.

Такую статистику привел главный педиатр РФ, академик РАМН профессор Александр Баранов на Европейском Конгрессе по вопросам школьной и университетской медицины, состоявшемся в 2012 г. в Москве. По предоставленным данным, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, а детей в возрасте 15-17 лет - на 65%.

Также хронические патологии нарушения здоровья обнаружены у 30% школьников средних и старших классов. Все эти показатели легко заставят волноваться любого.

По словам профессора Баранова, уровень физического развития детей постоянно понемногу снижается. Например, в настоящее время

лишь половина выпускников школ способны полностью выполнить возрастные нормативы физической подготовки [3].

По оценкам отечественных и зарубежных исследователей, состояние здоровья детей и подростков сейчас зависит на 20-40% от экологического состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов (наследственность), на 10% от степени компетентности деятельности службы здравоохранения и на 25-50% от самих детей и подростков, а точнее от их образа жизни.

Охрану, сбережение и укрепление здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности и развития всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания в необходимом объеме и в будущем способны эффективно заниматься производительно-полезным трудом [2].

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, – это:

- условия обучения в школе (отсутствие стресса, должный уровень профессионализма педагогов, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, психологическими, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки (а также формы её подачи) возрастным и индивидуальным возможностям ребенка с учетом его физического и умственного здоровья;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим без перегрузок.

Основные требования к качественному и полезному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики, учитывающей вопросы здоровьесбережения.

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как основных и распространенных, так и специфических и индивидуальных.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, степени

концентрации внимания, усидчивости, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Активное развитие всех сфер личности учащихся.

5. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности, стремление к высокой вовлеченности учащихся.

6. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий.

7. Формирование необходимых для практического применения знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности.

8. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока, обучение гибкости.

9. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье и уделяя ему больше внимания.

10. Тщательные диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом всех особенностей развития учащихся.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это рациональная организация урока.

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависят такие важные параметры, как функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности и возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне, предупреждать преждевременное утомление.

Для здоровья ученика немаловажное значение имеет хорошо сбалансированный урок, который должен быть построен с учётом потребностей детей: в саморазвитии, в подражании, в приобретении опыта, а также во внимании и поддержке. Именно поэтому все задачи, содержание, структура урока, методы обучения должны быть направлены на то, чтобы учащиеся испытали удовлетворение и получили удовольствие в процессе работы на уроке. Современный учитель свободен в своём выборе схем построения урока, но важно учитывать основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Библиографический список

1. Амосов М.В., Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

2. Голобородько Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4394/> (дата обращения: 06.04.2018).

3. Главный педиатр России рассказал о состоянии здоровья школьников // А.Д. Рылов URL: <https://www.rylov.ru/baranov> (дата обращения: 06.04.2018).

Ханевская Г.В.

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

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты формирования принципов ведения здорового образа жизни в современном обществе. Анализируются причины личностного обесценивания состояния здоровья и снижения интереса к пониманию и соблюдению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, общество, социально-психологические проблемы, культура.

Основной проблемой нашей страны на современном этапе исторического развития (впрочем, как и всего европейского сообщества) становится депопуляция коренного населения. Растет заболеваемость, остается высокой смертность и низкой рождаемость. Среди молодежи увеличивается девиантное поведение, табакокурение, зависимость от психоактивных веществ, распространение инфекций, передающихся половым путем.

Согласно данным, здоровье на 50% зависит от образа жизни. Стало быть, пропаганда здорового образа жизни является архиважной государственной задачей. В этом направлении государственными органами прилагаются немалые усилия. Почему же тогда результаты этих усилий весьма скромны? Почему столь заразительными для молодежи остаются табакокурение, употребление спиртных напитков, наркотиков, девиант-