

1. *Афраимов, А. А.* Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. 2020. С. 77-79. Текст: непосредственный.

2. *Воронов, Н. А.* Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. С. 55-58. Текст: непосредственный.

Степанова Е.В., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

elena_stepanova_1998@inbox.ru

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: В данной статье рассмотрены основные проблемы в условиях школы и основные компоненты здоровьесберегающей среды. Описаны основные условия, способствующие здоровому образу жизни школьников.

Ключевые слова: здоровьесберегающая образовательная среда, здоровый образ жизни, здоровьесбережение.

Образование и здоровье являются главными ценностями человека. Уровень здоровья и образования значительно влияют на качество жизни, как одной личности, так и общества в целом. Проблемы возникают, когда одна из ценностей противоречит другой. Иначе говоря, не правильная организация процесса обучения является вредоносной для здоровья ребёнка.

Безоговорочно, школа должна положительно влиять на сохранение и укрепление здоровья, на физические и психические возможности

школьника. Однако, можно ли мы сказать, что большинство современных школьников здоровы? Ссылаясь на данные статистики, на сто процентов- «нет». По данным Научного Центра Здоровья Детей РАМН, на сегодняшний день, лишь не более 3–10 % детей (в зависимости от возраста) можно отнести к полностью здоровым.

Н. К. Смирнов считает, что существует две группы факторов, которые оказывают негативное влияние на уровень здоровья школьников:

1. Факторы, которые взаимосвязаны с процессом учёбы или внутри школьные. К ним можно отнести: малую физическую активность детей в школе; большая перегруженность школьников в ходе обучения, что, естественно, приводит к стрессу и переутомлению; неспособность многих учителей реализовать индивидуальный подход в ходе учебной работы;

2. Факторы, которые не относятся к учебно-воспитательному процессу или общественные: отрицательное воздействие экологических факторов на здоровье детей; недостаток работы, направленной на формирование культуры здорового образа жизни; не знание учителей об основах здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения [6].

А. В. Левченко утверждает, что лишь специальная подготовка будущих специалистов, в будущем учителей, будет частично решать проблемы организации здоровьесбережения в школе. Нужно, чтобы учитель мог создать такую среду, которая способствовала заботе о здоровье. [3].

Организация учителями такой здоровьесберегающей образовательной среды, которая способствовала бы активизации самосознания и самоорганизации школьников, а также создавала всем субъектам образовательного процесса условия для полного физического, психологического и социального развития является наилучшим

способом создания базовых знаний здорового образа жизни у детей. Основными направлениями организации здоровьесберегающей образовательной среды, могут выступать:

1. Формирование основ здорового образа жизни, осуществляющееся через внеурочную деятельность, так как различная внеурочная работа разносторонне раскрывает индивидуальные способности школьника, которые сложно разглядеть в ходе учебного процесса. Также в процессе внеклассной деятельности у ребёнка происходит становление личного опыта, который в будущем может способствовать развитию его навыков и умений.

2. Увеличение числа физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: физкультминуток, дней здоровья, физкультурно-групповых работ. Чаще всего, учебные будни проходят в сидячем положении в напряжении и скованности. Всё это отрицательно влияет на организм школьников: застой крови в ногах и тазовой области; изменения в позвоночнике. Физическая активность снижает отрицательные воздействия, способствуя улучшению циркуляции крови в организме, помогают в исправлении осанки, а также стимулируют организм школьника [4].

3. Взаимодействие школы и семьи. Семья – это активный субъект образовательной и воспитательной работы. Несомненно, семья – один из главных источников материального и духовного развития школьника, так как в процессе взаимодействия ребёнка с родителями формируются нравственные качества, основы поведения, различные стремления, а также установки и ценности [4].

Для того, чтобы решать проблемы здоровьесбережения, необходимо включать следующие здоровьесберегающие технологии: корригирующая гимнастика, ритмопластика, стретчинг, дыхательная

гимнастика, фитбол-гимнастика, ортопедическая гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, релаксация.

Здоровьесберегающим технологиям присущи: творческая направленность в процессе образования; предупреждение утомляемости; непрерывность; индивидуальные воздействия; сохранение здоровья не только ученика, но и учителя.

Для того, чтобы эффективно внедрить в процесс обучения здоровьесберегающие технологии нужно решить несколько проблем:

- Изменение взглядов учителей и их отношения к своей жизни с позиции проблем здоровьесбережения.
- Изменение отношения учителей к школьникам. Учителю необходимо принимать индивидуальность каждого ученика и стараться понять его способности.
- Изменение взглядов учителя на задачи образовательного процесса педагогики оздоровления, предполагающего развитие детей с укреплением и сохранением здоровья.

Важным условием реализации здоровьесберегающих технологий является соблюдение принципов здоровьесберегающей педагогики:

- Не навреди!
- Соответствие организации обучения возрастным особенностям школьников
- Приоритет заботы о здоровье учеников и учителей
- Триединый взгляд на здоровье
- Непрерывность и преемственность

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что здоровьесбережение детей будет успешно только тогда, когда будут выполнены педагогические условия, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья детей, а именно: основана здоровьесберегающая

воспитательная среда, нацеленная на осознание обучающимися ценности и важности здоровья, здорового образа и стиля жизни; организовано взаимодействие школы и семьи в формировании культуры здоровьесбережения обучающихся, а также включены здоровьесберегающие технологии.

Библиографический список

1. Кобзев, М. В. Здоровьесбережение - как важная составляющая в современном образовательном пространстве / М. В. Кобзев, Г. Т. Гаврилова, М. А. Суханова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2015. № 48. С. 6–10. Текст: непосредственный.
2. Безруких, М. М. Родитель и учитель: как понять друг друга и помочь ребёнку / М. М. Безруких. М.: РАМА, 2018. 200с. Текст: непосредственный.
3. Сердюковская, Г. Н. Гигиена детей и подростков / Г.Н.Сердюковская. М.: Медицина, 1986. 495 с. Текст: непосредственный.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПКИПРО, 2002. 114 с. Текст: непосредственный.

Степанова А. А., Бараковских К. Н.

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

Anastasia.martynova.20@gmail.com

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА ДВИЖЕНИЯ ПЕРЕД
НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ**

Аннотация. Перед началом занятий физическими упражнениями, преследуя разные цели занятий фитнесом, клиенту необходимо иметь понимание, как его тело распределяет нагрузку в движении и статическом положении. Результаты диагностики покажут направление тренировок, какие подойдут человеку на начальном этапе