

## ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

**Ковачева И.А., Шупта О.А.**

Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация.

Здоровье – это важнейшая часть жизнь человека, являющаяся определяющей в его способности как к труду, так и к полноценной жизни. На данный момент причиной всеобщего беспокойства является проблема поддержания здоровья населения, особенно подрастающего поколения. В период пандемии именно дети особенно остро ощутили удар по своему здоровью: очень долгое время проводили за компьютерами, сократилось до минимума время на улице, исключены были так же любые спортивные секции и кружки. Такие изменения в распорядке дня школьников безусловно отразилось на их здоровье, задача образовательных учреждений помочь детям решить возникшие проблемы, используя здоровьесберегающие технологии не только на уроках физической культуры (которых недостаточно в том количестве, в котором они присутствуют в расписании школ), но и на других занятиях.

Всемирная организация здравоохранения дала определение здоровья как «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Исходя из этого, можно понять, что воспитание подрастающего поколения — это основная задача государства и общества в целом, ведь в этом заключается путь к процветанию всего человечества.

Если обратиться к Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, то во второй главе «Требования к результатам освоения основной образовательной программы» в 7 пункте сказано: «принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков».

На основе информации полученной из данного нормативно-правового документа можно сделать вывод, что забота о здоровье учащихся является одной из основных задач образовательного учреждения и формирование уважительного отношения к своему здоровью можно расценивать как одну из целей самого процесса образования.

Здоровьесбережение — это один из видов современных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса.

**Цель исследования:** научное обоснование использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы.

**Задачи исследования:**

1. Определить сущность, содержание и структура применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы.
2. Изучить и проанализировать опыт использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы.

В последнее время проблема психологической готовности к школе стала очень популярной среди исследователей, в частности, из-за карантинных мер во время пандемии COVID-19, поэтому вопрос о здоровьесбережении учащихся как во время карантина в условиях дистанционного обучения, так и после него особенно актуален на данный момент.

Изменение научно-теоретических основ к раскрытию понятия «здоровый ребенок» требует разработки иной системы воспитательно-оздоровительной работы в условиях образования. Обоснование комплексного подхода в реализации программ воспитательно-оздоровительной работы на разных уровнях современного образования обуславливается и

тенденциями повышения качества здоровья (говоря о его сохранении и укреплении) при соблюдении ряда обязательных условий, выполнение которых обеспечит тот фон здоровья, на котором возможно успешное осуществление и физической и умственной деятельности, а также развитие основных физических качеств: выносливость, ловкость, сила и др. В качестве таковых условий могут выступать:

- разработка рационального режима дня с учетом особенностей индивидуального биоритмологического профиля;
- создание условий для оптимального развития моторики с преобладанием циклических упражнений в двигательной активности детей;
- обеспечение эффективного закаливания;
- требование к адекватному питанию;
- ежедневная достаточная активность (на занятиях и в свободное от занятий время);
- выработка психологически-эмоциональной устойчивости посредством применяемых психотерапевтических методов в условиях образовательной организации.

Если рассматривать структуру применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы, то следует выделить ряд критериев, которые необходимо соблюдать при реализации здоровьесбережения на уроках: чередование видов преподавания, количество видов преподавания, место и длительность применения технических средств обучения (ТСО), поза учащегося за партой, чередование позы, психологический климат на уроке, эмоциональная разрядка на уроке, наличие и место методов, способствующих активизации учащихся, наблюдение за моментом наступления утомления и снижения учебной активности, наблюдение за обстановкой и гигиеническими условиями в классе.

В исследовании принимали участие: 32 педагога (31 женщина и 1 мужчина), работающих в общеобразовательных учреждениях. В исследовании была использована анкета для оценки выявления компетенций применения здоровьесберегающих технологий у педагогов общеобразовательных учреждений.

На платформе OnlineTestPad была предложена анкета, состоящая из 24 вопросов

В большей части вопросов анкеты педагогам нужно было выбрать один или несколько вариантов ответа, которые имели под собой цель выявления уровня компетентности педагогов общеобразовательных учреждений в области применения здоровьесберегающих технологий, другие же вопросы касались того как именно применяют здоровьесберегающие технологии педагоги средних общеобразовательных учреждений, а так же были вопросы, направленные на выявление общего уровня здоровья учителей с целью выявления закономерности между ответами тех учителей, которые удовлетворены своим состоянием здоровья и наоборот, тех, кто не удовлетворён своим состоянием здоровья. Самыми популярными здоровьесберегающими мероприятиями при реализации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, по мнению учителей являются: смена видов деятельности, гимнастика для глаз и методы эмоциональной разрядки. Самыми же не использованными являются: дыхательная гимнастика и использование разных каналов восприятия. К самым популярным мероприятиям добавилась гимнастика для глаз, что показывает заботу учителей о здоровье глаз детей и они готовы реализовывать здоровьесберегающие мероприятия для сохранения здоровья учащихся. Большая часть педагогов оценивают степени своей усталости ниже 5 (идеального значения) и больше всего оценили его на 3 (среднее значение), что говорит о высоком уровне усталости учителей во время работы и, по результатам анализа ответов педагогов, сделан вывод, что учителя, которые оценили свой уровень усталости на 3 и ниже наименее всего заинтересованы в применении здоровьесберегающих технологий. Такая закономерность указывает на прямую зависимость между уровнем усталости учителя и его желанием реализовывать здоровьесберегающие мероприятия на своих занятиях.

Здоровьесбережение – это целая система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Современные тенденции системы здоровьесберегающего образовательного пространства диктуют необходимость изучения вопроса удовлетворения ключевых потребностей детей: успешность, безопасность, поддержка, общение, признание, саморазвитие, самореализация, развитие адаптивных возможностей, сохранение здоровья и т.д. А также сквозного психолого-педагогического сопровождения в системе здоровьесберегающего образования, обеспечивающее высокое качество российского образования.

Здоровьесберегающие технологии, организованные правильным образом, способствуют решению наиболее важных задач современного образования, а именно: сохранению и поддержанию здоровья детей. Воспитание грамотного и бережного отношения ребенка к своему здоровью, жизни, умение оберегать, поддерживать и сохранять его самостоятельно – все это решает задачу правильного понимания ребенком здорового образа жизни и безопасного поведения. Закаливание, физкультурные занятия, гимнастика, физкультурные минутки, прогулки на свежем воздухе, занятия в хорошо проветренных помещениях, завтрак и обед по расписанию – эти виды здоровьесберегающей деятельности позволяют учащимся быть здоровыми и делать собственные правильные выводы относительно своего поведения для достижения поставленных целей.

#### **Литература:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://base.garant.ru/70291362/>. – Дата доступа : 16.04.2022.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html>. – Дата доступа : 16.04.2022.

3. Золотова, М.Ю. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М.Ю. Золотова, Т.Ю. Маскаева, С.Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 2. – С.57-59.

4. Ковачева, И.А. Дистанционное обучение студентов ГСГУ по дисциплине «физическая культура и спорт» в период пандемии / И.А. Ковачева, В.В. Чайченко // Педагогическое образование и наука. – М., 2021. – № 2. – С.87-89.

УДК 796.011.3-057.87

## **МОТИВИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Козлова Т.В.**

УО «Белорусский государственный технологический университет»,  
г. Минск, Республика Беларусь

Физическая культура студенческой молодежи учреждений высшего образования (УВО) нефизкультурного профиля стала предметом широких научных исследований в последние два десятилетия. Особенно уязвимы студенты на начальной стадии обучения, так как они сталкиваются с серьезными учебными нагрузками, пока еще непривычными для