

профилактике различного рода заболеваний, так и в укреплении и поддержании здоровья организма. Это делает целесообразным введение занятий по физической культуре сначала в детских садах, школах, а затем средних и высших учебных заведениях, так как физические нагрузки с ранних лет — это и есть первый шаг к достижению цели - здоровья нации.

Литература.

1. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кухнецов. – 20е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр Академия, 2003. – 480 с.*

2. Купчинов, Р.И. *Физическое воспитание: учебное пособие для студентов подготовительных учебно-тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 349 с. 3 экз.*

3. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с.*

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЫ

Ковачева И.А.

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

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.

В исследовании приняли участие 32 педагога (31 женщина и 1 мужчина), работающих в общеобразовательных учреждениях. 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. Но и до введение дистанционного обучения педагоги интересовались тем, как можно поменять здоровьесберегающие технологии в школе и их работы могут особенно пригодиться в данный момент времени.

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, гибкость, быстрота.

Если рассматривать структуру применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы, то следует выделить ряд критериев, которые необходимо соблюдать при реализации здоровьесбережения на уроках.

В исследовании была использована: анкета для оценки выявления компетенций применения здоровьесберегающих технологий у педагогов общеобразовательных учреждений. Процедура проведения анкетирования: онлайн на платформе Online Test Pad была предложена анкета, состоящая из 24 вопросов

В большей части вопрос 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.

На основе ответов на первый вопрос анкеты: *«По вашему мнению, теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий можно связать с именами:»*, в котором было 4 варианта ответа, с возможностью выбора только одного из них, большая часть педагогов (51.61%) знают, что именно В. А Сухомлинский и В.Ф. Базарный заложили теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий, но есть и учителя, которые не знают этого (48.39%), что говорит о недостаточной осведомлённости педагогов общеобразовательных учреждений по теоретическим основам здоровьесберегающих технологий.

На основе ответов на двенадцатый вопрос анкеты: *«Какие здоровьесберегающие мероприятия Вы проводите на занятиях (укажите – систематически, эпизодически, не использую)?»*, в котором было 10 вариантов ответа с возможностью выбора нескольких из них, можно сделать вывод, что самыми популярными здоровьесберегающими мероприятиями при реализации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий являются: смена видов деятельности, гимнастика для глаз и методы эмоциональной разрядки. Самыми же неиспользованными являются: дыхательная гимнастика и использование разных каналов восприятия. Как и в прошлой схеме самым неиспользованным мероприятием является дыхательная гимнастика, но 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. На основе ответов на девятнадцатый вопрос анкеты: *«Оцените, пожалуйста, по пятибалльной системе (где - 1 - практически нет сил, а 5 - утомление быстро проходит после отдыха) степень Вашей усталости, утомления»*, в котором было 5 вариантов ответа с возможностью выбора одного из них, была построена следующая диаграмма

Из полученных данных можно сделать вывод, что 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 закономерности указывает на прямую зависимость между уровнем усталости учителя и его желанием реализовывать здоровьесберегающие мероприятия на своих занятиях.

На основе теоретической части исследования и с учётом результатов анкетирования педагогов общеобразовательных учреждений был разработан алгоритм деятельности учителя по сохранению здоровья учащихся.

Своеобразие педагогической профессии состоит и в том, что она по своей природе имеет гуманистический, коллективный и творческий характер. За педагогической профессией исторически закрепились две социальные функции – адаптивная и гуманистическая («человеко-образующая»), поэтому следует обратить внимание, что система образования в целом является одним из ключевых показателей социально-экономического развития государства. При стремлении и желании занять ведущие позиции на мировой арене государство обязано заботиться о грамотности и образованности населения, формируя тем самым высоко интеллектуальный человеческий потенциал страны. В то же время для России проблема формирования интеллектуального потенциала, ориентированного на модернизацию и инновационное развитие экономики, сегодня уже не гуманитарная задача, а основной вопрос обеспечения национальной безопасности.

Здоровьесбережение – это целая система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования: учащихся, преподавателей, библиотеки, медпункта и т.д.

Современные тенденции системы здоровьесберегающего образовательного пространства диктует 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»* – Текст: электронный // ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал. – URL: <https://base.garant.ru/70291362/>

2. *Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.)* Текст: электронный // ГАРАНТ.РУ: информационно-правовой портал. – URL: <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafcb6e0/>

3. *Актуальные проблемы здоровьесбережения и медицинской профилактики в современном педагогическом процессе: материалы Всероссийской научно-практической конференции / РостГМУ. – Ростов-на-Дону: АкадемЛит (Издатель ИП Ковтун С.А.), 2020. – 272 с.*