

UDC 371.72

DOI: 10.34671/SCH.SVB.2019.0304.0008

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКА

© 2019

SPIN-код: 4459-6594

AuthorID: 118409

Гагиева Зарина Ароновна, кандидат биологических наук, доцент кафедры
спортивных игр и медико-биологических дисциплин

Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова

(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

Аннотация. Здоровье обучающихся, их социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой они живут. От шести до семнадцати лет этой средой является образовательная организация, так как с нахождением ребенка в образовательных учреждениях связана большая часть времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Организм ребенка, как известно, наиболее чувствителен к экогенным факторам окружающей среды, он легко подвергается простудным и инфекционным заболеваниям; что связано с анатомо-физиологическими особенностями ребенка. Исходя из этого, статья посвящена анализу здоровьесберегающих технологий как важным средствам укрепления и сохранения физиологических систем организма человека, особенно школьников, так как именно в этот период происходит наиболее интенсивное формирование основных жизненно-важных систем человеческого организма. Хорошее психическое состояние, физически здоровый дух побуждают людей раскрывать неизвестные границы своих способностей и заставляют их смотреть на мир под другим углом, с другой точки зрения. Выполнение режима дня, организация полноценного питания, осуществление комплекса мероприятий по закаливанию и системы работы по развитию движений создают условия, необходимые для того, чтобы школьники росли здоровыми, физически развитыми, сильными и выносливыми. Это, в свою очередь, ведет к эффективному взаимодействию дидактического потенциала преподавательской и учебной деятельности. Организация процесса обучения и воспитания на основе здоровьесберегающих технологий требует от учителя большого педагогического мастерства, профессионализма, творческих навыков.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье школьников, физиологические системы организма, укрепление и сохранение здоровья учащихся, двигательная активность, здоровый образ жизни, педагогический процесс, выносливость школьников.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AS A MEANS OF STRENGTHENING THE PHYSIOLOGICAL SYSTEMS OF THE SCHOOL BODY

© 2019

Gagieva Zarina Aronovna, candidate of biological sciences, associate professor of the department
of sport games and biomedical disciplines of the faculty of physical culture and sports

North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov

(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutina Street, 46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

Abstract. The health of students, their socio-psychological adaptation, normal growth and development is largely determined by the environment in which they live. From six to seventeen years old, this environment is an educational organization, since most of the time he is awake is associated with the child being in educational institutions. At the same time, during this period, the most intensive growth and development, the formation of health for the rest of his life, takes place. The child's body is known to be the most sensitive to environmental environmental factors; it is easily exposed to colds and infectious diseases; which is associated with the anatomical and physical characteristics of the child. Based on this, the article is devoted to the analysis of health-saving technologies as important means of strengthening and maintaining the physiological systems of the human body, especially schoolchildren, since it is during this period that the most intensive formation of the basic vital systems of the human body occurs. A good mental state, a physically healthy mind encourage people to reveal the unknown boundaries of their abilities and make them look at the world from a different angle, from a different point of view. The implementation of the daily routine, the organization of good nutrition, the implementation of a set of activities for hardening and the work system for the development of movements create the conditions necessary for students to grow up healthy, physically developed, strong and sturdy. This, in turn, leads to an effective interaction of the didactic potential of teaching and learning activities. The organization of the process of training and education based on health-saving technologies requires a teacher to have great pedagogical skills, professionalism, and creative skills.

Keywords: health-saving technologies, schoolchildren's health, physiological systems of the body, strengthening and maintaining students' health, physical activity, healthy lifestyle, pedagogical process, schoolchildren endurance.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Здоровье — это основной компонент благополучия и счастья человека, неотъемлемым правом человека и одним из условий успешного социально-экономического развития в любой стране. Хотя приоритет системы здравоохранения как основополагающего принципа российской национальной политики в области образования заявлен в нормативных документах, на практике этот принцип может быть реализован только усилиями отдельных школ и учреждений дополнительного образования. Проблема влияния физических нагрузок на человеческий организм многие десятилетия волновала человечество. Все мы знаем, физические нагрузки необходимы для любого человека. Без них наш организм начинает «давать сбои»: ухудшается работа многих органов, ослабевает иммунитет и тело теряет свой эстетический вид. Все это проис-

ходит по причине того, что человек тысячелетиями занимался физическим трудом для того, чтобы выжить. С течением времени организм эволюционировал и теперь не может обходиться без определённых нагрузок.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Внимание было сфокусировано на многофункциональности современных здоровьесберегающих технологий. По мнению некоторых ученых (Ю.Г. Абакумова, О.А. Андриенко, И.Н. Воробьева, Г.Т. Годжиев, Е.М. Голикова, М.И. Кабышева, Ж.И. Киселева, О.А. Науменко, П.П. Тиссен и др.), здоровьесберегающие образовательные технологии — это система, формирующая потенциальные условия для сохранения, укрепления и развития физического, психического, эмоционального, умственного и физио-

логического здоровья всех участников образовательного процесса [1; 2; 3; 4]. Функционирование здоровьесберегающих технологий как регулярных изменений на концептуальном (Е.Ю. Акимова) [5], структурном и функциональном уровнях (Н.А. Жербакова) [6], обеспечивающих их преемственность и приводящих к появлению качественно нового явления – многофункциональной образовательной системы (Г.В. Карева) [7], способствующей физическому (Е.А. Бобровский) [8], психическому (О.А. Mkrtichian, A.Y. Marakushin, Ch. Han) [9], интеллектуальному (А.С. Голобоков, М.С. Наумова) [10], моральному и эмоциональному здоровью личности (Д.С. Ибракова, А.А. Цетиев, С.Б. Элипханов) [11] и их успешная самореализация (N.P. Pavlyk) [12], позволяющей более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности учащимся и преподавателям.

Формирование целей статьи (постановка задания). Одним из актуальных вопросов для современной молодежи является сохранение и укрепление собственного здоровья. Но стоит помнить, что здоровый образ для каждого человека является индивидуальным. Каждый человек руководствуется не только определенными законами общества, но и индивидуальными особенностями организма. Поэтому важнейшей задачей общества является сохранить здоровье молодого поколения. Ведь к настоящему моменту данная возрастная категория испытывает определенные трудности, которые связаны и с социальными факторами, и с негативным воздействием окружающей среды. Всё это происходит по причине вынужденной адаптации под быстро меняющиеся условия жизни, обучения и т.д. Особую остроту приобретает данный вопрос в условиях социально-демографического кризиса, т.к. значимость приобретают задачи, которые непосредственно связаны с устранением негативных тенденций в молодежной среде. Сюда входит и курение, и алкоголизм, и преступность, и многое другое. А значит необходимо прививать молодежи необходимость ведения здорового образа жизни.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Когда ребенок начинает свое обучение в школе, это поворотный момент в его жизни. С этого момента начинается новый этап развития ребенка. Школьник должен изучать новые формы деятельности, развивать новый стиль общения с одноклассниками и взрослыми. Кроме того, ребенок меняется физиологически. Как мы можем сделать этот процесс безболезненным для ребенка? Ребенок будет успешен только в том случае (Э.Р. Кочиева), если мы, прежде всего, позаботимся о его здоровье [13]. Педагоги, взаимодействующие с воспитанниками младших возрастов, должны основываться на принципе «сбережения здоровья ребенка» и сосредоточиться на защите и укреплении здоровья (В.К. Доев, Г.Т. Годжиев), эмоциональном благополучии и развитии индивидуальности [14].

Так какую пользу приносят здоровьесберегающие технологии обучающимся в их учебно-воспитательной деятельности? Конечно же, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счёт того, что во время занятий физической культурой мы много двигаемся, сердцебиение и дыхание учащается, а значит кровь, насыщенная кислородом, циркулирует по организму быстрее и сердце с легкими укрепляются. Благодаря улучшению кровообращения и усиленной выработке гормонов (Е.Ю. Перькова), усиливаются обменные процессы и как следствие, при правильном питании, нормализуется и вес [15]. За счет активации процесса регенерации клеток происходит омоложение организма, сохраняется упругость кожных покровов, замедляется общее старение организма [16]. Главным аспектом здоровьесберегающих педагогических технологий является их воздействие на развитие ребенка, увеличение всех физиологических систем организма и формирование способности

легко адаптироваться к дальнейшим нагрузкам в школе. Наблюдением и заботой о здоровье воспитанников в образовательном учреждении связано с деятельностью соответствующих специалистов (медперсонал, психологи, ученые и т. д.).

Стоит отметить, что в основе любого здорового образа жизни лежат биологические (он должен быть возрастным, укрепляющим, ритмичным и т.д.) и социальные (должен быть волевым, моральным и т.д.) принципы. Именно соблюдение обоих групп принципов приводит к необходимому для человека результату, в нашем случае поддержанию здорового образа жизни.

Еще одним важным моментом является соблюдение распорядка дня. Если говорить о школьниках, то психологи советуют устанавливать им распорядок дня, чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая суть в том, что в коре больших полушарий формируется последовательность действий (в частности возбуждения и торможения), которые необходимы для производительной деятельности. Нужно адаптировать свой распорядок дня под расписание учебного заведения и свои индивидуальные особенности организма.

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня: желательно соблюдать единое время, когда ты засыпаешь и просыпаешься; по возможности заниматься с утра гимнастикой; отрегулировать режим питания; чередование физических и умственных нагрузок; соблюдение элементарных правил гигиены; необходимо стараться работать и спать только в помещениях, которые хорошо проветриваются.

Говоря о здоровье человека, необходимо отметить, что самым важным компонентом культуры здоровья является мотивационно-целостный. По отношению к здоровому образу жизни данный компонент отражает уровень формирования потребностно-мотивационной сферы обучающегося. Сюда входит множество различных факторов: грамотно выстроенный режим отдыха, соблюдение гигиены и психогиgiene, правильное питание. Напротив, антиподы здорового образа жизни – это вредные привычки. Курение, алкоголь, наркотики и другое. Но вредные привычки могут быть не только явными. Например, это может быть приверженность к сидячему образу жизни. А как показывает практика, одна вредная привычка «тянет» за собой другую, другую и так может продолжаться до бесконечности. К сожалению, привить школьникам системное поддержание здорового образа жизни только на основании того, что это полезно для здоровья – довольно проблематично. Поэтому необходима активная реализация здоровьесберегающих технологий как необходимого условия не только поддержания здоровья, но и выработки воли, ловкости, мужества и т.д. [4].

Для создания здоровьесберегающего пространства необходимо изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения изменение отношения к учащимся изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся [17-20].

Выводы исследования и перспективы дальнейших исследований данного направления. Таким образом, многие проблемы со здоровьем у школьников решаются в ходе повседневной практической работы учителей, то есть связаны с профессиональной педагогической деятельностью. Достаточно значимо, чтобы каждая из используемых технологий имела оздоровительную направленность и чтобы комплексы мер по сохранению здоровья

могли в конечном итоге развить у ребенка сильную мотивацию вести здоровый образ жизни, включая полноценное и несложное развитие.

Следовательно, при использовании здоровьесберегающих технологий в спортивных школах приоритет отдается психолого-педагогическим технологиям, программам и методам, которые формируют ценностное отношение к здоровью, а также развивают качества личности, способствующие поддержанию здоровья. Кроме того, существуют стимулы для активной деятельности воспитанников, которые предназначены для свободного выбора, творчества и самореализации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андриенко О.А. Современные образовательные технологии: технология самопрезентации // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 5-7.
2. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 65-67.
3. Голикова Е.М., Тиссен П.П., Абакумова Ю.Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции будущего педагога в условиях персонализированной образовательной среды // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 54-56.
4. Науменко О.А., Кабышева М.И., Киселева Ж.И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 133-136.
5. Акимов Е.Ю. Развитие мотивации к двигательной активности через формирование интереса к избранным видам спорта // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 9-11.
6. Жербакова Н.А. Готовность педагогов к проектированию здоровьесберегающей образовательной среды дошкольной образовательной организации // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 231-234.
7. Карева Г.В. Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 255-258.
8. Бобровский Е.А. Развитие спортивной инфраструктуры для активизации массового спорта // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 101-104.
9. Mkrtichian O.A., Marakushin A.Y., Han Ch. Педагогічна самоідентифікація як вимога процесу фахової підготовки вчителя спортивних дисциплін // Балканско научно обозрение. 2018. № 1. С. 59-63.
10. Голобоков А.С., Наумова М.С. Роль физического и спортивного воспитания в социализации личности и общества // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 323-325.
11. Элипханов С.Б., Цетиев А.А., Ибракова Д.С. Педагогические аспекты образовательной деятельности в процессе формирования физической культуры личности студента в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №5 (159). С. 330-333.
12. Pavlyk N.P. Науково-методичний інструментарій неформальної освіти у професійній підготовці майбутніх соціальних педагогів // Балканско научно обозрение. 2018. № 1. С. 64-68.
13. Кочиева Э.Р. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 239-241.
14. Доев В.К., Годжиев Г.Т. Совершенствование организационной структуры управления физической культурой и спортом // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2017. № 4 (208). С. 158-162.
15. Перькова Е.Ю. Оценка развития массового спорта в регионах ЦФО // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 365-368.
16. Sutula V.A., Shuteev V.V., Kovalev V.G., Bondar T.S. Features of formation of personal physical education of students // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 8. С. 107-112.
17. Скоморохова М.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 184-188.
18. Кутепов М.М., Ваганова О.И., Трутанова А.В. Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 210-213.
19. Хорошева Т.А. Формирование здоровьесберегающей компетентности у школьников 7-11-х классов посредством включения уроков здоровья при изучении физики и химии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 278-280.
20. Жербакова Н.А. Готовность педагогов к проектированию здоровьесберегающей образовательной среды дошкольной образовательной организации // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 231-234.