

УДК 371.72; 371.78.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Якушечкина П.И., студент гр. 02042254, III курс
Научный руководитель: Пеньков В.Е, д.ф.н., доцент
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, г. Белгород

Современный мир активно развивается. Каждое поколение не похоже на предыдущее. С изменением мира, меняются ценности и ориентиры людей, а вместе с тем и система образования. На данный момент образовательный процесс старается объединить в себе множество направлений. Благодаря чему, растет нагрузка обучающихся, начиная с младшего школьного возраста. Учащимся требуется проводить много времени во время уроков в умственном труде, приводящему к утомлению и стрессу. А также за уроками в приделах школы, при выполнении домашнего задания или у репетиторов. Из-за этого снижается двигательная активность детей, что приводит к многим проблемам со здоровьем в начальных классах, которые сопровождают их во взрослой жизни. Одними из таких проблем являются: нарушение зрения, нарушение осанки, остеохондроз, лишний вес и прочие.

Что бы не допустить возникновение таких диагнозов, система образования обязана обеспечить детей не только умственным и социальным развитием, но и физическим. Для этого в школах проводятся уроки физкультуры и различные массовые спортивные мероприятия. Они не только сплачивают коллектив, но и способствуют физическому развитию детей, развивая выносливость, внимание, быстроту реакций. Несмотря на это, многие дети в начальных классах приобретают заболевания, перерастающие в дальнейшем в хронические.

Урок основная форма работы с детьми в стенах школы. Образовательный процесс строиться так, чтобы распределить нагрузку на детей равномерно в течение недели, но несмотря на это при отсутствии физических минуток, дети устают и теряют внимание и мотивацию на уроках. С целью не допустимости этого, физическое развитие должно проводиться во время всего учебного дня школьников, на каждом уроке, а не только на уроках физкультуры. Для этого в школах существуют здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии — это система «мер, обеспечивающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, которые, в свою очередь, направлены на сохранение и поддержание здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития» [5, С. 190].

Данные технологии разработаны с целью предотвратить переутомляемость обучающихся, а также для предупреждения развития хронических заболеваний. Ее необходимо применять любым учителем, на каждом уроке, начи-

ная с начальной школы и даже в старших классах. Так как здоровьесберегающие технологии являются не только оздоровительными, но и снимают стресс и напряжение у детей в период обучения.

В программу “ здоровьесберегающих технологий” можно отнести:

- технологии стимулирования и сохранения здоровья: физкультурные игры, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды;
- технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия и мероприятия, гимнастика, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, игры, направленные на корректировку проблем;
- коррекционные технологии: музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, артикуляционная гимнастика [2, С. 188].

Школа обязана развивать и поддерживать детей на всех этапах обучения. Применение здоровьесберегающих технологий неразрывно связано с уроком. Каждый учитель должен верно рассчитывать время труда и отдыха обучающихся, так как именно это, является залогом качественного усвоения материала, а в дальнейшем дает высокие показатели по той, или иной дисциплине.

Еще одним немаловажным аспектом в этом плане является создание положительного эмоционального состояния. Как правило это не связывают со здоровьесберегающими технологиями, и это неправильно. Ведь человека надо рассматривать как некое целостное образование, в котором все элементы взаимосвязаны между собой. Как отмечает Н.Н. Мальцева, человек «предстает как самоорганизующаяся система, структурными компонентами которой являются потребности, мотивы и цели деятельности» [1, С. 32]. Об этом же пишет и В.Е. Пеньков: человека можно представить «как систему, подчиняющуюся законам самоорганизации, органично сочетающей в себе как природные, так и нравственные начала» [3, С. 67]. Кроме того, большая часть заболеваний носит соматический характер, то есть связана с негативными эмоциями и стрессовыми состояниями. Чтобы избежать этого, должны правильно строить методику обучения, чтобы обеспечить максимально возможное положительное эмоциональное состояние учащихся. А для этого необходимо знать причины появления положительных и отрицательных эмоций. Остановимся на этом подробнее.

Для того, чтобы у человека появилась какая бы то ни было эмоция, необходимо, чтобы он столкнулся с актуальной потребностью, для удовлетворения которой необходимо приложить определенные усилия. Соответственно ученик должен поставить определенные цели для реализации этой потребности и выработать план действия. И вот здесь кроется самое главное: если ученик понимает, что именно он должен делать и как действовать, эмоция будет положительная, в противном случае – отрицательная.

Таким образом, чтобы учащиеся испытывали положительные эмоции, необходимо, чтобы задания были им посильны. Наиболее ярко это проявляется на уроках, на которых используются практические методы обучения (решение задач, практикумы, лабораторные работы). И здесь у учителя возникают две методические проблемы. Во-первых, в любом классе есть ученики

разного уровня подготовленности. Во-вторых, если ученикам давать задачи, которые им легко решаются, то они не смогут расти дальше, самосовершенствоваться.

Первая задача может быть решена путем разработки разноуровневых заданий. Причем каждый ученик должен выбрать сам, какой уровень он выбирает. Вторая проблема решается путем индивидуального подхода, когда для каждого ученика в одном варианте присутствуют задания, одни из которых ученик решает легко, а другие путем значительных усилий. В этом случае положительные эмоции ученикам гарантированы.

В дополнение ко всему выше сказанному, данная методика позволит повысить творческую активность учащихся. Так, С.С. Таджибаев в своем исследовании подчеркивает: «Работая по технологии активизации творческой деятельности, мы пришли к выводу, что данная технология является компонентом здоровьесберегающей технологии, так как все формы и методы обучения ориентированы на развитие творческих способностей учащихся, в содержание уроков включаются вопросы, связанные с физическим, психическим, а также духовным здоровьем» [4, С. 52].

Таким образом, можно констатировать, что к здоровьесберегающим технологиям следует отнести не только те, которые оказывают влияние на физическое здоровье непосредственно, но и те, которые оказывают влияние на психическое и эмоциональное состояние учащихся, что опосредованно оказывается и на физическом здоровье. При правильной работе со здоровьесберегающими технологиями у детей любого возраста можно заметить позитивные изменения, например, улучшение физического состояния, снижение уровня стресса, а также формированию здоровых привычек. Систематическое применение здоровьесберегающих технологий способствует физическому развитию ребенка, а также заряжает его позитивными эмоциями и дальнейшей мотивацией для эффективной работы на уроке.

Список литературы:

1. Мальцева, Н.Н. Формирование синергетического стиля мышления в современной культуре / Н.Н. Мальцева // Дискуссия. – 2014. – № 8(49). – С. 29-33.
2. Марьящ, К.А. Проблемы здоровьесбережения участников образовательного процесса / К.А. Марьящ // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: Сборник научный статей V-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2023 года. – Курск: ЗАО «Университетская книга», 2023. – С. 187-191.
3. Пеньков, В.Е. Исцеление человека как философская проблема / В.Е. Пеньков // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 6-1 – С. 67.
4. Таджибаев, С.С. Технология активизации творческой деятельности как компонент здоровьесберегающей технологии у обучающихся / С.С. Таджибаев // Наука и мир. – 2020. – № 9-2(85). – С. 52-53.

5. Фраш, Л.А. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках технологии для девочек / Л.А. Фраш // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 12-7 (80). – С. 189-193.