

# Здоровьесберегающие технологии в образовании и спорте

Л.Т.Сейдалиева  
sleylat18@gmail.com

С.С.Шукурова  
Национальный университет имени МирзоУлугбека

**Аннотация:** В статье анализируются здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре в средних и высших учебных заведениях. Рассматриваются особенности физической культуры в рамках образовательного процесса, существующие проблемы недостаточной физической активности в студенческой среде и возможности для исправления сложившейся ситуации. Приводятся группы технологий, тесно связанных со здоровьесберегающими в процессе обучения, и применяющиеся на практике разновидности здоровьесберегающих технологий.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровье, спорт, двигательная активность, физические упражнения, режим дня

## Health-saving technologies in education and sports

L.T.Seidalieva  
sleylat18@gmail.com

S.S. Shukurova  
National University named after MirzoUlugbek

**Abstract:** The article analyzes health-saving technologies in physical culture lessons in secondary and higher educational institutions. The features of physical culture in the framework of the educational process, the existing problems of insufficient physical activity in the student environment and the possibilities for correcting the current situation are considered. The groups of technologies that are closely related to health-preserving technologies in the learning process and the varieties of health-preserving technologies that are used in practice are given.

**Keywords:** health-saving technologies, health, sports, physical activity, physical exercise, daily routine

### Введение

Среднее специальное и высшего образование сегодня - важная часть системы образования республики Узбекистан. Это ежедневный, кропотливый

труд педагогов сферы образования и особое значение имеет понимание его важности на благо будущих поколений. Роль просвещения в области здорового образа жизни в образовательном процессе и развитии индивидуальных способностей детей в актуально в любое время. Одной из основных задач образования является прежде всего укрепление и сохранение здоровья молодого поколения. Современный уровень активного развития юношеского спорта, подразумевают постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности студентов, что невозможно без своевременного и полноценного восстановления и все это на фоне образовательного процесса, когда необходимо находить силу и энергию на изучение предметов, познание мира и овладение навыками будущей профессии. Все это обуславливает необходимость своевременного применения всего арсенала средств, здоровьесберегающих технологий стимулирующих и быстро восстанавливающих работоспособность юных спортсменов [3].

Как гласит древнее изречение «учитель создаёт нацию», спорт же создает фундамент нации, молодое поколение растет здоровым, сильным, уверенным в своих силах, мотивированным на успех. Необходимость использования здоровьесберегающих технологий подчеркивают исследования В.Б.Шестакова, А.Н.Горлова, Г.С.Туманяна, Г.М.Соловьева, А.Ю.Осипова, Н.К.Смирнова, Э.П.Комаровой, А.А.Кудряшевой подтверждающие, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни и правильного питания. Одна из основных целей любого вида спорта - это воспитание сильного духа, становление характера, дисциплинированность, подготовка воспитанников к жизни [1].

Здоровьесберегающие технологии, представляют собой совокупность приемов и методов организации режима дня и тренировочного процесса без ущерба для здоровья воспитанников и повышение качества тренировок, повышение работоспособности и улучшение качества восстановительных процессов. Здоровьесберегающие технологии применяются с учетом индивидуальных особенностей учащихся, на основе личностно-ориентированного подхода [6,7]. Это предполагает активное участие самого студента в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение спортивной деятельности, постепенное развитие внутреннего самоконтроля, ответственности за свое здоровье и здоровье других людей [7]. И хотя здоровье - это фундамент физического, психического и духовно-нравственного благополучия человека, в современном спорте высших достижений, в том числе и юношеском спорте, уровень тренировок и получаемых результатов имеет мало общего со здоровьем спортсмена, и это становится все более актуально. Он не лишен ряда негативных тенденций в

своем развитии. Уровень рекордов сегодня давно превысил возможности человеческого организма, и новые достижения могут быть реализованы либо за счет увеличения тренировочных нагрузок, либо применением допинговых препаратов, что запрещено в профессиональном спорте. И тот, и другой путь опасен для здоровья спортсменов. [2].

К факторам риска, с которыми сталкиваются студенты, относят:

- стрессовые ситуации на занятиях;
- недостаточная или чрезмерная нагрузка (физическая или умственная);
- нарушение гигиенических норм, вследствие смены режимов дня, питания и учебы;
- интенсификация образовательного процесса, что приводит к переутомлению;
- сложность выстраивания индивидуального подхода к каждому учащемуся;
- недостаточная популяризация культуры здоровья;
- неправильная организация питания.

Особую актуальность приобретает проблема защищенности от психологического воздействия во взаимодействии участников средних и высших образовательных учреждений. При переходе из школьной среды на следующую ступень образования сопряжен с рядом проблем, такими как необходимость выбора профессии, смена окружения, сложности адаптации к новой среде, новому режиму дня и учебы, смена продолжительности занятий, повышение уровня изучения профильных предметов, переход от пассивных форм к активной, творческой и индивидуальной, самостоятельной работе. Необходимо учитывать и каждодневные тренировки общего плана и соответственно избранному виду спорта. Необходимо смоделировать и спроектировать образовательную среду, где бы личность юного спортсмена была востребована и могла свободно функционировала, где бы все ее участники чувствовали комфорт, удовлетворенность основных потребностей и интерес как в спортивной деятельности, так и в учебном процессе [4,6]. Необходимо сохранить и развивать психическое и физическое здоровье учащихся спортсменов. Повышение сложности и интенсивности деятельности учащихся предъявляют повышенные требования к развитию скорости и точности решений, выдержки и самообладания, ясности мышления, концентрации внимания специалиста, умения общаться с людьми, а экстремальные и стрессовые ситуации требуют наличия крепкого физического и психического здоровья, устойчивой высокой работоспособности. Эти качества нуждаются в постоянном развитии, поскольку, чем сложнее технология и совершеннее техника, тем более совершенным и гармонично развитым должен быть человек, управляющий ими. Психологические факторы имеют большое влияние на укрепление и сохранение

здоровья юных спортсменов [5,6]. Увеличивая психологическую активность и силу духа, студенты повышают резервные возможности своей личности. Основой резервных возможностей человека: являются - разум (осознание возможностей и проблем), внутренняя гармония с собой и миром, творческая созидательная деятельность в учебе и спорте. Наличие позитивных планов на жизнь и целей, свобода выбора, наличие смысла жизни является важным компонентом психологического здоровья. К механизмам психической саморегуляции принято относить волевые процессы, силу характера, мотивацию, эмоции, чувства, рефлексии. Данные механизмы способствуют достижению поставленной цели в сохранении здоровья, развитию творческих способностей и соблюдению здорового образа жизни [9,10].

Относительно малая двигательная активность затрудняет и учебу, и физическую подготовку будущего специалиста к труду. Недостаток движений, по словам академика В.В.Парина, способствует развитию физической детренированности, которая распространяется на все функциональные системы организма. Спортсмены привыкшие к активной физической деятельности на занятиях в аудиториях могут испытывать дискомфорт, потерю интереса к занятию, чувство усталости, что в свою очередь может привести к изменениям в высшей нервной деятельности: ухудшается умственная работоспособность (возрастает число ошибок), увеличивается время простых и сложных реакций, снижаются показатели функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Для создания благоприятной среды обучения в учебный процесс рекомендуется интегрировать здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий.

Существуют несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, по одной из них, технологии подразделяют на три направления:

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья: стретчинг, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика ортопедическая, ритмопластика, динамические паузы, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды и др.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, точечный массаж активных точек на теле, беседы из цикла «Здоровье», беседы и презентации о вреде вредных привычек, такие, как курение, употребление спиртных напитков и

наркотиков, допинга, и их негативное влияние на организм любого человека, и спортсмена в частности.

3. Коррекционные технологии: арт терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, артикуляционная гимнастика, джукари (своеобразная смесь аэробики и цирка с применением оборудования, аналог цирковой трапеции), стрейч (программа, включающая в себя разнообразные упражнения на растягивание и расслабление мышц, на фоне определенной дыхательной последовательности) и др.

Важным фактором в сохранении и укреплении здоровья юных спортсменов является ведение дневника самоконтроля. В дневнике юные спортсмены фиксируют объем и интенсивность нагрузок, результаты тренировок и соревнований, антропометрические данные (вес, рост, самочувствие и т.д.) их изменение, режим дня и тренировок, режим питания [4].

Структурно-функциональная модель включает наличие таких структурных компонентов системы, как управление здоровьеориентированной деятельностью, осуществляемое на общественном, административном, профессионально-педагогическом уровнях и уровне учащихся; здоровьеориентированный образовательный процесс, предполагающий использование здоровьесберегающих технологий и режимов обучения учащихся, включение специализированных программ формирования культуры здоровья будущих специалистов, подготовки их к здоровьеориентированной профессиональной деятельности; здоровьеориентированная деятельность, медико-психологическое и социально-педагогическое сопровождение образовательного процесса; здоровая предметно-пространственная среда образовательных учреждений.

### **Использованная литература**

1. Березина В. А. Дополнительное образование детей в современных условиях / В. А. Березина. // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2006. - № 3. - С. 17-19.

2. Жукова, В. Ю. Нарушения здоровья детей, занимающихся спортом, и возможности их немедикаментозной коррекции : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.08 / Жукова Виктория Юрьевна ; [Алт. гос. мед. ун-т]. - Барнаул, 2012. - 20 с.

3. Зайниев Р.М. Основные проблемы среднего профессионального образования и некоторые пути их решения. Часть 1. // Вестник Университета российской академии образования. -2017. - № 1.

4. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / Под научной редакцией Э. М. Казина, Н. А. Заруба. - Кемерово КРИПКИПРО, 2003.

5. Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждениях: Научно-методическое пособие / Отв. редактор Э.М. Казин. - Новокузнецк: ИПК, 2004.

6. Сейдалиева Л. Т., Раманова Д. К. Особенности физического развития учащихся // *Ijodkor o'qituvchi*. - 2022. - Т. 2. - №. 20. - С. 4-6.

7. Сейдалиева Л. Т., Хасанова Н. Р. Особенности питания в различных видах единоборств // *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*. - 2023. - Т. 3. - №. 4. - С. 820-824.

8. Столяров В.И. Социально-педагогический аспект физической культуры В.И. Столяров.- М., 2017.

9. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа; под. общ. ред. В.А. Коледы. - Минск: БГУ, 2015. - 211 с

10. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студ. Высш. Учеб. заведений / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. - Мн., 2003