биологии, доцент Тейюб Пашаев, доктор биологических наук, доцент Варис Кулиев, доктор философии по биологии, доцент Намиг Аббасов помогают учащимся и студентам, проходя образцовые занятия, повышают у подростков зрительные и практические знания.

Рисунок 4. Ботанический сад Нахчыванского отделения НАНА Азербайджана

Организация новых программ и мероприятий в рамках единства науки и образования с точки зрения устойчивого развития проекта имеет исключительное значение для достижения больших результатов в повышении интеллектуального уровня молодежи и подростков. Сотрудники Нахчыванского отделения НАНА и впредь будут продолжать деятельность по реализации комплексных мер по интеграции науки, образования и новых технологий в автономной республике, вносить вклад в реализацию новых инновационных проектов в развитии интеллектуального и творческого потенциала молодежи.

1. Мамедова Ф.С., Оруджева Г.Л. Новый проект в рамках единства науки и образования в Нахчыванской Автономной Республике. // Современные проблемы науки и образования, 2020, №19. С.
2. Калиновская Т.П. Интеграционные процессы в образовании взрослых как фактор развития интеллектуального и социокультурного потенциала региона. Санкт-Петербург: ИОН РАО, 2002, 222 с.
3. Макарина Е.Е. Содержание и структура интегративного подхода в высшем профессиональном образовании // Интеграция образования, 2008, №1, с. 9-13.
4. Пушкарева, Е. А. Интеграция образования и науки: методы, содержание, формы: монография / Е. А. Пушкарева. Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2009. - 268 с.
5. Пушкарева, Е. А. Интеграционные процессы в науке и образовании / Е. А. Пушкарева // Философия образования. 2007. - №1. - С. 68-75.

Мамелина Т.Ю.

Методические основы формирования здорового и безопасного образа жизни

*Пензенский государственный технологический университет
(Россия, Пенза)*

doi: 10.18411/lj-10-2020-159

ids: lj-10-2020-159

Аннотация

Статья посвящена современным проблемам здоровья, формирования здорового образа жизни как основного здоровьесоздающего фактора.

Ключевые слова: здоровье; физические и психофизические упражнения, безопасный образ жизни.

Abstract

The article is devoted to the modern problems of health, the formation of a healthy lifestyle as the main health-forming factor.

Keyword: health; physical and psychophysical exercises, safe way of life

«Человеку свойственно по природе своей соблюдать умеренность не только из-за заботы о своем здоровье в будущем, но также из-за хорошего самочувствия настоящим».

Иммануил Кант

Здоровье человека является актуальной темой для разговора во всех временах и народах, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья школьников.

Школьники живут в совершенно ином пространстве вольности, они могут находиться под воздействием мощнейших потоков информации, исходящей из общества, это определяет глубинные изменения восприятия, сознания, мышления, эмоционально-волевой сфер. С появлением новых технологий также изменился и воспитательно-образовательный процесс в школе. Такие проблемы как глобальные изменения геополитического климата, ухудшением экологической обстановки, все это приводит к проблеме безопасного и здорового образа жизни школьников.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни - это программа формирования знаний, личностных ориентиров и норм поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из ценных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию достижения планируемых результатов.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни формируется с учётом факторов, оказывающих значительное влияние на состояние здоровья такие как экономические, экологические и социальные условия.

Экологические факторы - свойства среды обитания, оказывающие какое-либо воздействие на организм.

Среди экологических факторов, выделяют факторы неживой природы (абиотические), связанные с действием живых организмов (биотические) и самого человека (антропогенные).

- 1) Абиотические факторы - климатические условия могут спровоцировать у человека различные болезни. Холодный климат может стать причиной воспаления мышц и нервов, простудных заболеваний. Жаркий климат может являться причиной теплового удара, обезвоживания, кишечными инфекций.
- 2) Антропогенные факторы – из-за загрязнения атмосферы может развиться рак, заболевания сердечно –сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта.
- 3) Экологические факторы – загрязнение почвы, воды, воздуха.
- 4) Социально-экономические факторы являются определяющими и обусловлены производственными отношениями.

К социально – экономическим факторам можно отнести систему льгот, компенсацию за работу в неблагоприятных условиях, материальное стимулирование

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует результат. Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является постоянная работа над собой - выполнение физических, психологических и психофизических упражнений.

Основные типы физических упражнений:

- Силовые упражнения - это упражнения, которые направлены на увеличение силы мышц и увеличение мышечной массы, например, отжимания от пола, подъем штанги, приседание.
- Кардио упражнения - это упражнения, которые сосредотачиваются на увеличении выносливости и уменьшении массы тела, например, бег, ходьба на длинные расстояния, езда на велосипеде, плавание.
- Упражнения на растяжку мышц - это упражнения, которые направлены на улучшение гибкости тела, которые увеличивают подвижность суставов, например, наклоны.
- Тренировка, тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Основные типы психологических тренингов:

- Навыковые - тренировка какого-то навыка.
- Психотерапевтический – это нахождение и решение психологической проблемы.
- Социально-психологический – решение проблем межличностных отношений.
- Бизнесовый - для бизнесменов, чтобы увеличить продажи.
- Смешанный - тренировка всех видов

Психофизические упражнения:

Важным условием для приобретения навыка психофизической тренировки - умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Существуют специальные дыхательные упражнения, которые повышают устойчивость организма к кислородной неустойчивости и так же благоприятно влияют на нервную систему.

Доказано, что что дыхательные и двигательные действия помогают уменьшить чувство тревоги и нервозности, так же можно использовать самомассаж, то есть нажимать на активные точки, благодаря этому (таким же действием обладает вибрация) нормализуется состояние человека.

Основой успеха психофизической тренировки является умение правильно дышать, чтобы обеспечить организм кислородом. Прежде чем приступить к занятиям, нужно научиться дышать гармонично полным типом дыхания: вдох одновременно с диафрагмой и грудью, выдох - опуская и постепенно втягивая живот. Выдыхать нужно стремиться всегда через нос, плавно и бесшумно. К данной тренировке нужно относиться крайне серьезно, иначе вместо положительного результата можно оказаться в более худшем положении).

В результате этого мышцы тела становятся вялыми, появляется приятное ощущение легкости, тогда кровь свободно циркулирует по кровеносной системе и доставляет кислород туда, где он необходим, нормализует и успокаивает работу центральной нервной системы, благоприятно влияя на организм в целом.

Медицина издревле была тесно связана с психическими и физическими взаимоотношениями. Физическим нагрузкам всегда отводилась и отводится важная роль в развитии и совершенствовании психоэмоциональных качеств человека. Как говорил Децим Юний Ювенал “в здоровом теле - здоровый дух” (вырвано из цитаты), отражающая приоритет физическому развитию в формировании здоровья, но и справедлива в обратном прочтении. Влияние психологического состояния на физическое здоровье трудно переоценить опыт медицины свидетельствует о том, что уравновешенная психика, преобладание положительных эмоций являются мощным заслоном на пути возникновения различных заболеваний. Большое значение имеет работа с подрастающим поколением, их родителями (законными представителями), вовлечение их в работу со своими детьми, благодаря которой программа формирования здорового образа жизни станет строиться на систематичности –непрерывном процессе,

цикличности –повторение одного и того же, оздоровительной направленности – укрепление здоровья путем физических нагрузок

Меры здорового и безопасного образа жизни:

- проведение спортивных соревнований
- мониторинг учащихся специальных медицинских групп
- создание банка данных о состоянии здоровья

Задачами формирования здорового образа жизни являются:

- формирование негативных и позитивных факторов, таких как влияние компьютера, просмотр телепередач не несущих полезной информации, азартные игры;
- сформировать понимание зависимостей от алкоголя, наркотиков, психотропных веществ;
- научить поддерживать здоровье;
- личная гигиена;
- эмоциональная разгрузка.

Существует 3 этапа по формированию здорового и безопасного образа жизни

Первый этап (организационный)-заключается в планировании и состоянии работы. Он заключается в организации физических нагрузок, питания, режим сна, включает в себя навыки гигиены, профилактика вредных привычек-все сугубо индивидуально

Второй этап- Организация просветительской работы заключается в формировании дополнительных оздоровительных программ –лекции, консультации, проведение дней здоровья

Третий этап (аналитический)-разработка методических рекомендаций по здоровому образу жизни.

Последствия здорового и безопасного образа жизни:

- хорошее самочувствие,
- минимальный риск заболеть раком,
- сердечно - сосудистыми заболеваниями, простудными и другое

Таким образом, обеспечения безопасности заключается в формировании безопасного пространства, которое способствует укреплению здоровья, а также пропаганде здорового образа жизни.

1. Дорофеева С.М. Проблемы здоровья и экологии: журнал №3/С.М. Дорофеева. ГГМУ, 2015. - 32 с.
2. Качан Г.А. Социально - педагогические аспекты формирования здорового образа жизни подростков. Здоровье: теория и практика / Г.А. Качан. Витебск, 2010. - 155 с.
3. Кучма В.Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы / В.Р. Кучма.М., НИЦЗД РАМН, 2012. - 280 с.
4. Лукашева М.В. Вестник ЗОЖ: журнал №13/М.В.Лукашева, июль 2016. - 32 с.
5. Магницкая Л.Д. Воспитание культуры здоровья у подростков: Концепция / Л.Д.
6. Маркс К. О воспитании, образовании / К. Маркс, Ф. Энгельс. М., 2014. - 185 с.

Матросова И.В.

О некоторых аспектах интерактивных методов в процессе обучения студентов

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет»
(Россия, Новосибирск)*

doi: 10.18411/lj-10-2020-160

idsp: ljournal-10-2020-160

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы, связанные с интерактивным обучением в высшем профессиональном образовании. Приведены аргументы, которые свидетельствуют о необходимости введения интерактивного образования. Обосновано