

Соколова Э.Ю., Борисова М.В. Здоровьесберегающие технологии в вузах // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №11 (ноябрь). – АРТ 393-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

УДК 378.17

Соколова Элина Юрьевна

студент 1-го курса,

экономического факультета

Борисова Маргарита Викторовна

Старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин

Кемеровский институт (филиал) РЭУ им. Г.В.Плеханова,

Г. Кемерово, Российская Федерация

e-mail: elsok2000@icloud.com

kemfaf@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗАХ

Аннотация: В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии, применяемые в высших учебных заведениях, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, студенты, здоровье.

Sokolova Elina Y.

student 1-go course, economic faculty

Borisova Margarita Viktorovna

Senior lecturer of the Department of Humanities

Kemerovo Institute (branch) of PRUE G. V. Plekhanov,

Kemerovo, Russian Federation

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN UNIVERSITIES

Abstract: the article deals with health-saving technologies used in higher educational institutions, contributing to the preservation and strengthening of the health of students.

Key words: health-saving technologies, students, health.

В России, как и во всем цивилизованном мире, в последнее время все больше внимания уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья. Но, статистика говорит о том, что молодые люди, становясь студентами, уже имеют хронические заболевания. Как показывают исследования специалистов рост заболеваний в процессе учебы увеличивается, снижается уровень физической подготовленности, увеличивается число студентов, имеющих освобождение от практических занятий по состоянию здоровья [1].

И причины этому, во-первых – не популярность программ здоровьесбережения в учебных заведениях, а во-вторых – ведение неправильного образа жизни самих студентов, которые лишь 2% своего времени уделяют физической активности [5].

Здоровьесбережения - это регулярная двигательная активность, предупреждение гиподинамии и приобретение гигиенических навыков, а также единство и согласованность всех уровней жизнедеятельности человека [3].

В настоящее время, одной из главных задач федеральной программы развития образования является сохранение здоровья учащихся. Для этого разрабатываются здоровьесберегающие технологии обучения здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии подразумевают системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, с учетом воздействия образовательной среды на их здоровье [2].

Используемые вузами здоровьесберегающие технологии имеют следующие компоненты:

- **Аксеологический**, проявляющийся в самосохранительном поведении студентов, т.е. в осознании ответственности за собственное здоровье и убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни;
- **Гносеологический**, связанный с заинтересованностью в получении информации по оздоровлению и укреплению организма;
- **Собственно здоровьесберегающий**, подразумевает физкультурно-оздоровительную деятельность, соблюдение режима труда, отдыха, питания и конечно отсутствия вредных привычек;
- **Эмоционально – волевой** - внедрение волевых психологических механизмов, позволяющих воспринимать здоровый образ жизни как норму и необходимость [2].

Самыми распространенными видами здоровьесберегающих технологий в вузах являются физкультурно-спортивные мероприятия и просветительно-педагогическая деятельность.

Физкультурно – спортивные мероприятия включают в себя уроки физкультуры, спортивные секции и кружки, лечебную физкультуру, являясь самыми применяемыми технологиями в учебных заведениях. Так как физическое воспитание развивает личность студента во многих направлениях:

- Сохранение и укрепления здоровья;
- Физическое развитие;
- Приобретение умений и навыков;
- Активная жизненная позиция;
- Нравственно-эстетическое развитие личности.

Разработки исследователей в области адаптации студентов к физической культуре свидетельствуют о том, что физкультурно-оздоровительная деятельность позволяет не только развиваться физически, но и формирует определенные качества, такие как: настойчивость, собранность, целеустремленность, стрессоустойчивость [4].

Просветительско-педагогическая деятельность заключается в консультациях и беседах по проблемам здоровья, безопасной жизнедеятельности. Это позволяет студентам разобраться в необходимых правилах личной гигиены, режима дня, правильного питания. Осознать всю опасность вредных привычек.

Существуют и другие здоровьесберегающие технологии, применяемые высшими учебными заведениями, которые используются с разной интенсивностью. К ним относятся:

- Психологические методики, направлены на укрепление психологического здоровья студентов и повышение ресурсов адаптации личности.

- Рекреационные мероприятия – это определенные методики по преодолению утомления и поддержанию студенческой энергии;
- Медико-гигиенические технологии, которые объединяют работу педагогов и медицинских работников в обеспечении надлежащих гигиенических условий.
- Лечебно-оздоровительные технологии включают в себя мероприятия по восстановлению физического здоровья студентов.
- Экологические технологии, направленные на гармоничные отношения с природой и оптимальные условия для жизни и деятельности.
- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Их реализуют специалисты по охране труда и защите в чрезвычайных ситуациях, пожарные инспекции, инженерно-технические службы и т. д.

Описанные здоровьесберегающие технологии находятся в постоянном развитии и совершенствовании. Их главная цель – сохранение здоровья учащихся. Молодежь является трудовым и интеллектуальным потенциалом государства. Применение инновационных технологий способствует подготовке не только квалифицированных специалистов, но и энергичных, полных сил физически здоровых людей [6].

Ориентирование на здоровый образ жизни на основе здоровьесберегающих технологий должно являться одним из приоритетных направлений в деятельности образовательных учреждений. Но возможно это лишь при желании самих студентов. Поэтому необходимо проводить разъяснительные и мотивационные мероприятия о важности здорового образа жизни.

Непонимание важности воздействия физкультуры на здоровье, отсутствие самоконтроля, пренебрежительное отношение к собственному организму приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью. Поэтому первоочередной задачей является формирование готовности учащихся к здоровьесберегающей деятельности и высокого поведенческого уровня по отношению к своему образу жизни.

Список используемой литературы:

1. Батрымбетова С.А. Медико-социальная характеристика студентов и научное обоснование концепции охраны здоровья/ С.А.Батрымбетова: дис. Канд. Мед. наук. –М., 2008. – 302 с.
2. Артемьева Л.О. Здоровьесберегающие технологии комплексного сопровождения детей//Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы/ Л.О.Артемьевой. – Пенза: АНОО Приволжский Дом знаний, 2009. -210 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. –320 с.
4. Федоскина Е.М. Физическая культура и здоровье студентов: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. / Е.М.Федоскина. – СПб.: СПбГУП, 2010. – 243 с.
5. Серебряков Г.О., Егоров В.Н. Анализ заболеваемости и физкультурной активности студентов вуза // Физкультура и здоровье: молодежная наука и инновации: сборник научных трудов участников Международной научно-практической конференции / под ред. Е.Д. Грязевой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. – 155 – 157 с.
6. Сливкина Н.В. Из опыта внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс в ВУЗе / Н.В.Сливкина – Журнал научных статей здоровье и образование в XXI веке, 2015. – 34 с.

Дата поступления в редакцию: 21.11.2018 г.

Опубликовано: 28.11.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Соколова Э.Ю., Борисова М.В., 2018