

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Ю.А. Бирковская, 2 курс

Научный руководитель – **Ю.А. Ходосок**, преподаватель кафедры
биолого-химического образования

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

В условиях современной природной, а также социально-экологической ситуации проблема здоровья людей приобретает всеобщий характер. В настоящее время эта проблема является первой по актуальности среди других проблем обучения и воспитания школьников.

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Об этой необходимости в современных условиях заявлено в Республиканских государственных образовательных стандартах [1].

В последние годы возникло такое понятие как «здоровьесберегающие образовательные технологии». Данные технологии направлены на укрепление, сохранение, а также формирование здоровья студентов. В самом общем виде под здоровьесберегающими технологиями подразумевают все те психолого- педагогические технологии, направленные на формирование понятий о здоровом образе жизни, воспитание у студентов культуры здоровья. Здоровьесберегающие технологии помогают организовать учебный процесс так чтобы он соответствовал (возрастным, половым, индивидуальным) особенностям обучающихся, а также гигиеническим требованиям.

Успех реализации экологических здоровьесберегающих технологий зависит от применения разнообразных форм работы и их разумного сочетания.

Цель исследования – теоретическое обоснование и организация опытно-поисковой работы по организации сохранения здоровья студентов посредством применения образовательных экологических здоровьесберегающих технологий.

В науке данные технологии представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс.

Первые – технологии рациональной организации образовательного процесса, соблюдение гигиенических условий, организация здорового питания (в том числе диетическое) и т.п.

Вторые – предполагающие как пассивную позицию учащегося (фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры), так и их активную позицию (гимнастика). Здоровьесберегающие технологии направлены на информировании учащихся о факторах, приносящих как пользу, так и вред здоровью. Воспитание культуры здоровья предполагает формирование четкой позиции, основа которой – ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих [2].

Анализ работ по здоровьесбережению показывает, что чаще всего на здоровье обучающихся влияют следующие факторы:

- условия преподавания, которые можно назвать стрессовой;
- игнорирование функциональных и возрастных особенностей учащихся;
- недостаточная осведомленность родителей в вопросах сохранения здоровья студентов;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- отсутствие чередования видов преподавания;
- несоблюдение гигиенических условий (освещение, свежесть воздуха, температурный режим и др.);
- отсутствие системной работы учителей по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [3].

Поступая в университет, 80% абитуриентов имеют те или иные нарушения соматического и психического характера. По данным медицинской статистики. Патологические отклонения в работе опорно-двигательного аппарата имеют 30-32%, носоглотки – 21-25%, нервной системы – 27-30%, органов пищеварения – 27-30%, аллергические проявления регистрируют в 25% абитуриентов. С каждым годом наблюдается ухудшение состояния здоровья детей: болезненность, отклонения в работе внутренних органов, 90% выпускников – больные, или имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья».

Таким образом, анализ состояния здоровья населения в Республике Беларусь за последние десятилетия показывает, что в динамике оно стало значительно хуже и объективно следует ожидать его дальнейшего ухудшения. В связи с этим возрастает актуальность и необходимость повсеместного внедрения и грамотного непрерывного использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий на всех этапах получения образования [4]. Причинами ухудшения здоровья являются отсутствие у населения общей культуры здоровья, недостаток мотивации на здоровый образ жизни, а также недостаток специалистов, способных грамотно и умело участвовать в формировании здоровья учащейся молодежи и предупреждать опасность развития вредных привычек и разного рода заболеваний.

Для определения уровня сформированности у студентов представлений о здоровом образе жизни был проведен опрос, состоящий из 7 вопросов. В опросе участвовали 27 студентов 2 курса факультета физической культуры.

Опрос показал, что в понимании большинства студентов «что такое быть здоровым?» – значит не болеть. На вопрос, «что нужно делать, чтобы не болеть?», 99% респондентов ответили «Лечиться». Студенты осознают, что если не соблюдать некоторых правил (одеваться тепло, когда холодно; не сидеть на сквозняке), то из-за этого можно заболеть. Для многих, нездоровые привычки представляются очень притягивающими: «я люблю пить холодную воду из-под крана/ из холодильника», «я люблю поздно ложиться спать и утром спать долго», «я люблю есть мороженное» и др.

Среди полезных привычек студенты называют: «делать зарядку по утрам», «закаливаться», а из вредных привычек респонденты называют: «есть немытыми руками», «пить пиво», «пить водку», «курить».

Из опрошенных студентов все хотят быть здоровыми. 60% (14 студентов) считают, что они ведут здоровый образ жизни, 17% (4 студента) ответили на вопрос «не знаю». Некоторые студенты

(34%) связывают состояние здоровья с факторами окружающей среды, влияющими на здоровье человека: «надо хорошо кушать», «витамины», «воздух очень грязный, поэтому все болеют» и т.д.

Исходя из данных нами были разработаны рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры: утренние гимнастики; упражнения-энергизатор; дыхательная гимнастика; уроки на природе и т.д.

Таким образом, система здоровьесбережения – это система, основанная на «стыке» возрастной физиологии, валеологии, психологии, педагогики, методики и других наук, включающая терапию, педагогику и прочие здоровьесберегающие и современные здоровьеразвивающие современные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Результаты диагностики показали, что со студентами необходимо проводить работу по сохранению их здоровья, по повышению значимости здорового образа жизни. Для этого нами были даны рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры. Мы предполагаем, что реализация на практике данных рекомендаций будет способствовать сохранению здоровья учащихся и повышению у них ценности здоровья и здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Министерство Образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/>. Дата доступа: 15.03.2023
2. Бойченко, Я. Здоровьесбережение современной молодежи / Я. Боцченко. Монография. – Харьков: Изд-во И.С. Иванченко, 2013. – 195 с.
3. Кирпичев, В. И. Физиология и гигиена младших школьников / В. И. Кирпичев. Пособие для учителя. М. Изд. центр ВЛАДОС, 2002. -144 с.
4. Копыток, А.В. Показатели заболеваемости и первичной инвалидности детского населения Республики Беларусь / А. В. Копыток // <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/12894/1/19.pdf>.