

Измагамбетов Азым Абаевич

студент

Университетский колледж

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ И СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в данной работе рассматривается проблема ухудшения здоровья учащихся молодёжи и студентов, а также вопрос внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. Автор дает определение понятиям «здоровьесберегающее поведение» и «здоровый образ жизни». В статье изучается роль, которую играет процесс физического воспитания в укреплении и поддержании здоровья и самочувствия учащихся молодёжи и студентов. Исследователем приведены рекомендации по изменению организации и проведению занятий по физической культуре.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающее поведение, физическое воспитание, обучение.*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Но, что же такое «здоровье»? Существует более 300 определений понятия «здоровье». По уставу Всемирной Организации Здравоохранения ВОЗ, «здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия» [1, с. 1]. Физическое здоровье:

– это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

– это состояние роста и развития органов и систем организма (медицинское определение).

Психическое здоровье:

– это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

– это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Понятие «здоровье» в отношении индивида отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [1, с. 12]. Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья. Современная концепция здорового образа жизни определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья [2, с. 90].

Понятие «здоровьесберегающее поведение» очень тесно связано с понятием «здоровый образ жизни». Данное понятие появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Существует несколько подходов к определению понятия здоровьесберегающего поведения. Наиболее часто перечисляются различные составляющие характеристики здорового образа жизни, которые тот или иной автор считает необходимым учесть. Например, Б.А. Воскресенский полагает, что по-

нятие «здоровый образ жизни» включает в себя правильно организованный физиологически оптимальный труд, нравственно – гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание [3]. По мнению В.С. Попова, в понятие «здоровьесберегающее поведение» входят следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции [4]. Тем не менее, есть некоторые универсальные критерии, которые отмечают почти все авторы. Это отказ от вредных привычек, правильное питание, рациональное использование времени сна и отдыха, а также физическая активность. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [5, с. 29]. В современной системе российского образования множество проблем. Одна из приоритетных – это проблема ориентации всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. В последние годы состояние здоровья подрастающего поколения России характеризуется наличием негативных тенденций, которые могут привести к критическому ухудшению здоровья нации [6]. Эти факторы и обуславливают возрастание интереса к проблеме здоровья, возникшая ситуация является следствием влияния неблагоприятных социально-экономических условий и нерешенных педагогических и медико-профилактических проблем в области сохранения и укрепления здоровья. К негативным условиям влияющих на здоровье учащиеся молодежи и студентов можно отнести гиподинамию, невыполнение гигиенических правил, неспособность справиться с учебной нагрузкой, нарушение режима сна и отдыха, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Все эти неблагоприятные факторы влияют на ухудшение физического, психического и нравственного здоровья учащиеся молодежи и студентов, что позволяет

сделать вывод – традиционный педагогический процесс нельзя считать здоровьесберегающим.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Такой комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, вести подвижный образ жизни, отказаться от вредных привычек и т. д. Существует алгоритм внедрения здоровьесберегающей педагогики [7, с. 19]:

- осознание проблемы негативного воздействия образовательного учреждения на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного решения;

- признание педагогами образовательного учреждения своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья учащихся;

- овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (обретение компетенции).

- реализация полученных знаний, умений и навыков на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями. Здоровьесберегающие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья учащихся молодежи и студентов. Комплекс мероприятий здоровьесбережения в рамках осуществления физического воспитания в вузе включает следующие виды деятельности:

- проведение комплексной диагностики;

- организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью;

- пропаганда здорового образа жизни;

- применение физических упражнений для профилактики заболеваний;

– применение комплексов упражнений лечебной физической культуры с детьми [8, с. 35].

Таким образом, формирование здорового образа жизни учащихся молодежи и студентов включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение студентов к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления, работа с семьёй. На уроках физической культуры применяются здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум четыре требования:

– учёт индивидуальных особенностей ребёнка;

– деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;

– не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

– обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе [9, с. 204]. Здоровьесберегающие технологии могут быть эффективными, если правильно определены методы и средства их применения на уроках физической культуры.

Список литературы

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман – М.: ФиС, 1990. – 217 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2005.
3. Деларю В.В. Социологические методы исследования в медицине / В.В. Деларю. – Волгоград: ВолГАСА, 2002. – С. 68.
4. Дмитриева Е.В. Еще раз о понятиях. От социологии медицины к социологии здоровья / Е.В. Дмитриева // Социологические исследования. – 2003. – №11. – С. 3–14.
5. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – С. 79–79.
6. Витун Е.В. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Вестник ОГУ. – 2005.
7. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова. – М.: МГОУ, 2004. – 100 с.
8. Бордовская Н.В. Педагогика: Учебное пособие / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2011. – 304 с.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. – М.: Союз, 2005. – 250 с.