

Давледжанова Дарья Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Рост-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РОССИЙСКИХ СТУДЕНЧЕСКИХ ОТРЯДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Аннотация: статья посвящена анализу здоровьесберегающего потенциала деятельности Российских студенческих отрядов (РСО) как эффективной формы внеучебной работы в образовательном учреждении. Результаты исследования демонстрируют, что интеграция деятельности РСО в воспитательную систему вуза позволяет комплексно решать задачи физического, психического и социального здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, Российские студенческие отряды (РСО), физическое здоровье, психическое благополучие, социальная адаптация, трудовое воспитание.

Введение

Современная система высшего образования ставит перед собой задачу не только передачи знаний и компетенций, но и формирования гармонично развитой личности, важнейшей составляющей которой является здоровье. Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения приобретает стратегическое значение в контексте работы со студенческой молодежью, поскольку этот период жизни сопряжен с повышенными интеллектуальными и психоэмоциональными нагрузками, нарушением режима труда и отдыха, что может негативно сказываться на состоянии организма [3, с. 45]. В поиске эффективных методов и приемов здоровьесбережения все большее внимание уделяется формам внеучебной

деятельности, которые носят комплексный, интегрированный характер. Одной из таких наиболее действенных форм в Российской Федерации являются Российские студенческие отряды (РСО).

Деятельность РСО, изначально нацеленная на организацию временной занятости студентов, обладает значительным, но не до конца оцененным педагогическим сообществом, здоровьесберегающим потенциалом. Его реализация происходит по нескольким ключевым направлениям: физическое здоровье, психическое благополучие и социальное здоровье.

1. Формирование физического здоровья через трудовую деятельность.

В отличие от разрозненных спортивных мероприятий, работа в студенческом отряде предполагает систематическую и нормированную физическую нагрузку в рамках третьего трудового семестра. Эта деятельность, как правило, проходит на свежем воздухе, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного корсета. Регулярный труд в коллективе формирует устойчивую привычку к физической активности, дисциплинирует в вопросах режима дня и питания, что является фундаментом здорового образа жизни. Таким образом, РСО выступают как практико-ориентированная альтернатива традиционным формам пропаганды физической культуры, переводя ее из области теории в плоскость ежедневной практики.

2. Укрепление психического и морально-психологического здоровья.

Психическое здоровье студентов является не менее важным компонентом общей системы здоровьесбережения. Работа в отряде создает условия для снятия академического стресса через смену вида деятельности и обстановки. Коллектив отряда, основанный на принципах взаимопомощи, товарищества и корпоративной культуры, становится мощной социальной поддержкой, обеспечивая чувство принадлежности и защищенности. Преодоление трудовых проблем совместно с коллективом повышает самооценку, развивает стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект и навыки работы в команде. В условиях педагогических и сервисных отрядов студенты напрямую развивают коммуникативные

компетенции и эмпатию, что также является важным фактором психологического благополучия.

3. Развитие социального здоровья и личностных компетенций.

Социальное здоровье понимается как способность эффективно взаимодействовать с социумом, адаптироваться в нем и выполнять социальные роли. РСО являются уникальной платформой для развития так называемых «гибких навыков»: лидерства, ответственности, управления проектами и временем, финансовой грамотности. Самоуправление в отрядах, где студенты самостоятельно занимаются организацией быта, досуга и решением конфликтных ситуаций, является мощным воспитательным инструментом. Это способствует формированию социально зрелой, ответственной личности, способной к успешной адаптации после окончания вуза, что напрямую коррелирует с понятием социального здоровья и профилактики девиантного поведения.

Заключение.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что Российские студенческие отряды представляют собой эффективный метод здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, интегрирующий в себе физический, психический и социальный аспекты. Деятельность РСО выходит за рамки простой занятости, трансформируясь в комплексную воспитательную технологию, которая формирует у студентов осознанное отношение к собственному здоровью, развивает необходимые для жизни в современном обществе личностные качества и создает устойчивую к стрессам социальную среду. Внедрение и поддержка движений, подобных РСО, должно рассматриваться администрациями вузов как перспективное направление в рамках реализации программ здоровьесбережения и воспитательной работы.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз» / Н.П. Абаскалова. – М.: КРЕДО, 2018. – 187 с.

2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2018. – 192 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2016. – 320 с.
4. Официальный сайт Молодежной общероссийской общественной организации «Российские Студенческие Отряды» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://трудкрут.рф/>
5. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: методическое пособие для руководителей дошкольных образовательных учреждений / С.О. Филиппова. – СПб.: Детство-Пресс, 2019. – 156с.