

Хименко Александр Денисович

студент

Молдован Виталий Андреевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

***Аннотация:** в статье раскрыты значимость, цели и задачи технологий по сбережению здоровья.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровье, спорт, тренировка.*

В наши дни вопрос о состоянии здоровья студентов высших учебных заведений и школьников не теряет актуальности. Как показывают статистики медицинских учреждений, за последнее время число учащихся с проблемными заболеваниями выросло на десятки процентов, а количество здоровых постепенно снижается. Среди ярко выраженных проблем со здоровьем выделяют в основном хронические заболевания и патологии в нервной системе.

На состояние студентов влияют множество факторов, среди которых можно выделить повышенную загруженность в учебе, конфликты с преподавателями и сверстниками, экологические неразрешенные вопросы, неправильное распределение между занятиями и учебным процессом. В основах этих проблем лежит тот факт, что многие студенты не в курсе о здоровьесберегающих деятельности и технологий.

Стоит отметить, что вопрос о технологиях по сбережению здоровья рассматривается, как система мероприятий, направленный на укрепление и охрану здоровья человека, просвещение в культуру охраны здорового состояния и норм

ведения здорового образа жизни. Потому здоровьесберегающие технологии можно отнести к средствам по укреплению и поддержанию психологического и физического здоровья студентов.

Их целью является создание комплексного подхода к формированию базовых знаний о здоровом образе жизни. Если говорить о студентах, то среди целей технологий по сбережению здоровья можно также выделить создание более благоприятных факторов и безопасности учебного процесса.

Для того, чтобы понять, что конкретно из себя представляют здоровьесберегающие технологии, выделяют несколько групп.

Технологии стимулирования здоровья. Сюда можно отнести различные физкультурные игры, гимнастические упражнения и прочие оздоровительные физкультурные занятия. В основном это проводится преподавателями физического и культурного воспитания, однако нельзя сказать, что сюда не входят и самостоятельные упражнения. Например, прогулка на свежем воздухе, релаксация в духовном учреждении или на природе, плавание.

Технологии обучения здоровому образу жизни. В этой группе основное предпочтение отдаётся активности, которую лучше скорректировать с преподавателем. Это могут быть спортивные дни, активный отдых, стимулирующие массажи, физкультурные игры, развивающие психологическое состояние, снимающие напряжения, а также направленные на исправление состояния агрессии, страхов, двигательных аппаратов.

Коррекционные технологии. По большей части, это занятия, направленные на психологическое состояние студента. Здесь включены, упражнения для развития мимики или артикуляции, музыкальная терапия для развития нормального эмоционального состояния, терапия на основе цветовых гамм для релаксации, психотерапия, состоящая из специальных упражнений и игр, элементарные арт-игры.

Технологии по сбережению здоровья позволяют решить массу задач. Среди них выделяют: снижение утомляемости студента, контроль за соблюдением режима сна, успешное формирование личности и физической активности,

соблюдение гигиенических требований, обеспечение здорового учебного процесса и просвещения о культуре здоровья при помощи специальных тематических уроков или занятий, здоровое управление состоянием здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, которые используют в учебном процессе разделены на классификации, отличающимися различными методами по развитию состояния студента, а также разные виды работ и упражнений.

1. *Медико-гигиенические технологии.* К медико-гигиеническим технологиям относятся мониторинг и поддержка в обеспечении необходимых гигиенических требований. Основную ответственность за этим несут преподаватели и медицинские работники. Среди задач сюда входит предоставление медицинской помощи студентам. Также необходимо осуществлять контроль за состоянием обучающихся и на основе наблюдений формировать обязательные профилактические работы.

2. *Физкультурно-оздоровительные технологии* состоят из физического развития студентов. То есть, это разные физкультурные занятия, спортивно-секционные работы, внеучебные тематические мероприятия. Благодаря такому комплексу мероприятий, у студентов развивается закаливание, сами учащиеся становятся более выносливыми и гибкими, развиваются и другие физические качества.

3. *Экологические здоровьесберегающие технологии.* Здесь идет направление на создание условий для учебного процесса в соответствии с нормами по охране окружающей среды, то есть создание благоприятной природной атмосферы, экологически чистого окружения. Чаще всего у студентов это проводится путем проведения таких мероприятий, как облагораживание территорий.

4. *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.* Ответственность за эти процедуры в основном лежит на специалистах по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, представителях коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Главной задачей в этой классификации является обеспечение безопасности и охраны здоровья студентов. Также необходимо просвещать и студентов по организации

безопасности. Это делается на курсах по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» или «Безопасность жизнедеятельности».

5. *Здоровьесберегающие образовательные технологии.* Они же делятся на три категории: организационно-педагогические, психолого-педагогические и учебно-воспитательные.

Первые служат снижению усталости и осуществлению профилактики или терапии по стрессоустойчивости и ряда психических нарушений. Эта категория является лавной в проведении комфортного морального учебного процесса.

Психолого-педагогические технологии связаны с работой преподавателя, его коммуникации со студентами. В основе задач лежит проведение тех элементов, которые способствуют обеспечению эмоционального комфорта учащихся, а также устранение тех факторов, которые могут навредить психологическому здоровью.

Учебно-воспитательные технологии предназначены для введения студентов в курс о грамотной заботе за своим здоровьем, проведению занятий для придания основных знаний о здоровом образе жизни, устранению вредных привычек и, самое главное, мотивации проводить эти мероприятия также во внеучебное время.

6. *Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии.* Они укрепляют психологическое состояние студента, позволяют адаптироваться к любой ситуации с минимальным причинением вреда эмоциональному состоянию. Это может осуществляться с помощью различных психологических тренингов и прочих развивающих эту тему программ.

7. *Лечебно-оздоровительные технологии.* Сюда включены лечебные работы, предназначенные для восстановления здоровья студента.

Несомненно, здоровьесберегающие технологии в наше время очень эффективны для осуществления поддержки психологического и физического здоровья студентов. Они сформировать нужный образ культуры здорового образа жизни и преумножить в целом здоровое состояние учащихся. Главной задачей организации технологий по сбережению здоровья является построение такой

образовательной среды, при которой обучение и практические занятия студентов не будут проходить с нанесением вреда их здоровью.

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат. IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Шуя, 2022. – С. 166–167.
2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.
3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова. – Наукосфера, 2022. – №3–1. – С. 122–125.
4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по мат. учеб.-метод. конф. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.
5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. мат. III Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конференции. – 2021. – С. 215–218.
6. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432.
7. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях:

актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

8. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.