

Список литературы

1. Буйнов, Л.Г. Повышение умственной работоспособности в процессе обучения / Л.Г. Буйнов, Л.А. Сорокина // Здоровьесберегающее образование. 2010. № 4 (8). С. 91-93.
2. Петровская Я. В., Скоченко И. Л. Формирование навыков здорового образа жизни на уроках английского языка // Молодой ученый. 2016. №8.4. С. 32-34.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальная школа.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ-ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Митясова И.В., Медведева С.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены компоненты реализации здоровьесберегательных технологий в вузе, представлена совокупность факторов, а также меры, которые необходимо применять для улучшения психофизиологического здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, студенты, физическая культура.

Показатели, характеризующие здоровье подрастающего поколения являются важными для определения благосостояния государства и общества. В Статье 41 ФЗ- 273 «Об образовании РФ», прописан критерий «проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации», который подтверждает данный тезис [2].

В значение определения «здоровье» на уровне повседневной жизни входят такие понятия как отсутствие болезней, умение адаптироваться в

различных жизненных условиях и ситуациях, обладание физической силой и достаточной активностью и энергией для успешного и продуктивного дня. Всемирная организация здравоохранения выводит официальное определение данного термина, которое означает физическое, психическое и социальное благополучие.

По данным многократных исследований здоровья школьников становится очевидным ухудшение здоровья в 4 раза. Это обуславливает необходимость сохранения и укрепления здоровья учащихся с помощью различных средств, особенно в период поступления в высшее учебное заведение, так как в наибольшей степени возрастают нагрузки на психофизиологические особенности развития организма [1].

Образовательные учреждения, обеспечивая здоровьесбережение учащихся, осуществляют работу по пропаганде здорового образа жизни, в основе которой заложен медико-экологический и психолого-педагогический цикл развития духовного, интеллектуального, сенсорного и физического благополучия обучающихся (рис.1).



Рисунок 1. Модель формирования здоровья учащихся

Исследование показателей состояния здоровья молодежи в разных частях страны демонстрирует постепенное снижение уровня здоровья к завершению этапа обучения в школе. Данные результаты демонстрируют такие факторы как ухудшение экологии, неблагоприятные условия обучения для здоровья учащихся и недостаточный контроль со стороны педагогов.

Главной целью здоровьесберегающих технологий в вузе является содействие учащимся в процессе обучения, поддержание и сохранение здоровья вместе с расширением спектра необходимых знаний, умений и навыков, соблюдение норм здорового образа жизни, создание дополнительных мероприятий для реализации активного отдыха и коммуникаций, повышения уровня двигательной активности, массовое участие в спортивной жизни вуза [4].

Основополагающими компонентами здоровьесберегающих технологий в вузе являются:

1. аксиологический – определяет осознанность поддержания здоровья, здорового образа жизни, физического и умственного развития, осознание необходимости в постановке и выполнении поставленных задач;

2. гигиенический – подразумевает систематизацию установок и ценностей формирования умений и навыков, касающихся гигиены и естественного функционирования организма;

3. гносеологический – вызван необходимостью приобретения знаний, способствующих изучению своих возможностей и способностей, заинтересованности в поддержании тонуса организма и повышении иммунитета;

4. эмоционально-волевой – характеризует психологические механизмы в жизни человека. Для того чтобы подкреплять желание следить за собственным здоровьем, необходимо постоянно поддерживать яркие и положительные переживания и эмоции, что влечет к дополнительной мотивации;

5. экологический – определяет человека со стороны биологического вида и показывает необходимость взаимодействия с окружающей средой, полностью перекрывающей необходимость в формировании адаптации к внешним факторам жизни;

6. физкультурно-оздоровительный – является неотъемлемым в процессе жизнедеятельности человека, положительно влияет на все процессы

организма, в том числе оптимизирует двигательную активность, способствует адаптации организма, повышает работоспособность [6].

Развитие технологий здоровьесбережения имеет тесную связь с факторами знаний о ЗОЖ, о теоретическом аспекте здоровья и его составляющих, о поддержании жизнедеятельности органов, систем и организма в целом. Также, очень важным аспектом являются меры профилактики.

Находясь в образовательном учреждении, учащиеся проводят там преобладающую часть собственного времени, что способствует необходимости создания условий благоприятной среды для поддержания здоровья, мотивации к физическому совершенствованию, тем самым выявляя необходимость в систематических занятиях спортом, поддержании двигательной активности на регулярной основе [3].

Одним из инструментов для реализации здоровьесберегательных технологий в педагогике является анализ состояния здоровья студентов. Необходимо учитывать, что стратегия разрабатывается с учетом возрастного аспекта, особенностей работоспособности и активности учащихся данной возрастной группы. Сопряжено с названными факторами важным является поддержание положительного эмоционально-психологического климата в среде реализации технологий, а также использование различных инструментов для улучшения резервов здоровья, повышения работоспособности [5]. Положительное влияние оказывают совместные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Каждый студент в процессе обучения и развития стремится стать сильным и конкурентоспособным в обществе, с развитым спортивным телосложением и стрессоустойчивостью. Для этого необходимо не пренебрегать в повседневной жизни и в процессе обучения инструментами здоровьесбережения, соблюдать режим, комфортный для активной жизнедеятельности организма, уделять внимание собственным биоритмам. Для эффективности и продуктивности необходимо поддерживать мотивацию

и заинтересованность в реализации здоровьесбережения, подобрать вид спортивной деятельности, которая будет учитывать физические способности, интерес и уровень подготовленности.

Список литературы

1. Гонсалес, С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Текст]: монография/ С. Е. Гонсалес – М.: РУДН, 2013. – 196 с.
2. Зараева, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании [Текст]: учебное пособие / Е. А. Гараева – Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 175 с.
3. Захарова, Е.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Е.В. Захарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с.
4. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва)/ О. В. Борисова [и др.]. – Электрон. текстовые данные. –М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. – 272 с.
5. Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Текст]: программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар – М.: Прометей, 2013. – 140 с.
6. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.]. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. – 164 с.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Мокина А.Г., Пермяков О.М.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия