

Список литературы

1. Садовников Е.С., Гуляхин В.Н., Андрющенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мышледеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5(111). – С. 154-159.
2. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников // Российский педиатрический журнал. – 2016. – № 1. – С. 9–11.
3. Основы физической культуры в ВУЗе: электронный учебник. Автор/создатель: Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТСГАУ).

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Чекан Е.А., Ханевская Г.В.

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

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о здоровьесберегающих технологиях в вузе, как неотъемлемой части сохранения здоровья студентов и всего населения России.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, ВУЗ, здоровье, студенты, физкультурно-спортивная среда.

«Здоровьесберегающие технологии» или «здоровьеформирующие образовательные технологии», это система педагогических, физкультурно-оздоровительных, медико-гигиенических, образовательных, психологических и других методов, направленных на сохранение, укрепление физического, духовного, эмоционального, интеллектуального здоровья учащихся и всего персонала учебного заведения [1].

Студенты во всем мире входят в зону высокого риска уменьшения качества здоровья, так как испытывают постоянную большую

психофизиологическую нагрузку на все задействованные функциональные системы организма. Усугубляет ситуацию противостояние в системе высшего образования между увеличением интенсивности и качества учебного процесса, для повышения качества профессиональной подготовки, и целью сохранить и приумножить здоровье студентов. Поэтому здоровьесберегающие технологии направлены на смягчение и сглаживание углов этих противоречий [4].

Во многих исследованиях доказано негативное влияние не проработанной до возможного совершенства, существующей системы обучения на состояние здоровья и полноценное развитие подрастающего поколения, эта проблема просматривается как в школе, так и в ВУЗах. В последнее время данную проблему очень интенсивно на всех уровнях решали в общеобразовательных учреждениях, введены новые стандарты и технологии в школах, решены и продолжают решаться проблемы, поставленные бурным обсуждением в научном обществе. В системе высшего образования тоже видны продвижения, но они локальны, нет четких и эффективных программ по улучшению студенческой среды. Поэтому здоровьесберегающие технологии необходимо исследовать, обсуждать, ставить локально эксперименты и при успехе вводить новые технологии как всероссийский стандарт.

Последние данные о состоянии здоровья и общей физической подготовки молодого поколения показывают, что на данный момент среди студентов увеличивается общая заболеваемость и замечен темп снижения уровня физической подготовки студентов. Также растет число студентов, освобожденных от занятий по физкультуре и занимающихся в подготовительных и специальных группах [2].

Исследователи А. В. Шахова и Н. И. Хасанова показывают, что потенциал организма студента используется не рационально, так как большая часть студентов - это в большинстве молодые люди в возрасте от 17 до 25 лет, а именно в это время молодой организм оптимизирует все функции, что

предполагает большой потенциал для активной работы около 12 часов в сутки, но при соблюдении правильного режима сна, полноценного питания, двигательной активности и отдыха.

Жёсткие рамки, которые определяются учебными программами и планами, и многие другие факторы приводят к чрезмерно высоким нагрузкам, приводящим к развитию дисфункций и стойким нарушениям различных физиологических показателей [3].

По многочисленным опросам студентов, да и по реальной картине, которую видят преподаватели, можно утверждать, что у студентов не сформирована культура здоровья. Поэтому необходимо сформировать новую систему ценностей и моделей и здоровьесберегающего поведения у современной студенческой молодёжи, через педагогические воздействия и рациональную работу руководства высших учебных заведений. В законе РФ «Об образовании», 51 статье написано: «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников», что должно обеспечиваться здоровьесберегающими технологиями.

По классификации здоровьесберегающих технологий Н. К. Смирнова выделяют несколько групп:

1. Медико-гигиенические технологии - это, организация медицинских кабинетов в вузах, которые осуществляют проведение прививок студентам и преподавателям, оказывают консультацию по состоянию здоровья.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на укрепление физического развития студентов - это занятия физкультурой, спортивные секции, соревнования и др.

3. Экологические здоровьесберегающими технологии - это создание оптимальных экологических условий для учебы студентов и работы преподавателей, озеленение прилегающих территорий и классов и др.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности – это мероприятия, направленные на уменьшение травматизации, числа

чрезвычайных ситуаций, беседы с пожарной инспекцией, с специалистами по охране труда и т.д.

Здоровьесберегающие технологии направлены на:

- рациональную организацию учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- рациональную организацию двигательной активности студентов, включающую предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовые мероприятия;
- организацию рационального питания студентов;
- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- создание службы психологической поддержки студентов.

Проведенный опрос 90 студентов с помощью онлайн-опросника, показал следующие результаты:

1) у 65% опрошенных одно занятие физкультуры в неделю, и только 35% ответило два занятия в неделю.

2) дополнительно спортом или фитнесом занимаются 30% опрошенных.

3) 68% опрошенных отметили отсутствие вредных привычек.

4) 80% отмечают не достаточную физическую нагрузку и двигательную активность в течении дня.

5) у 85% неблагоприятная экологическая обстановка в университете и прилегающих территориях.

6) 45% оценивают санитарно-гигиеническое просвещение в ВУЗе как удовлетворительное, 25% как хорошо, 20% неудовлетворительно и 10% как отлично.

7) только 15% опрошенных, считают свое учебное расписание удовлетворительным.

Закключение: здоровьесберегающие технологии должны применяться системно и комплексно. ВУЗы, проводящие активную политику по внедрению технологий сохранения и укрепления здоровья учащихся, оказываются более успешными в плане выпуска высококлассифицированных кадров. Непременно нужно поднимать вопросы о здоровье студентов, о здоровьесберегающих технологиях в ВУЗах, чтобы эти вопросы были услышаны общественностью и активно ей обсуждались, может, именно тогда будут массово продвигаться здоровьесберегающие технологии и решаться многие проблемы высшего образования.

Список литературы

1. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза / Д. С.Сомов. – Москва, 2007.
2. Новикова А.В. Здоровьесберегающие технологии в условиях современной образовательной системы / А.В. Новикова // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / под ред. А.П. Гаевой, С. Н. Жирякова, В.М. Полякова. – Белгород, 2008.
3. Шахова А.В. Здоровьесберегающий потенциал образования /А.В. Шахова, Т.В. Чельшева, Н. И. Хасанова.– Майкоп: Аякс, 2008.
4. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А. Ивахненко //Вестник института социологии: сетевой научный журнал. – 2013. – № 6. – С. 99-111.

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СНЯТИИ УТОМЛЕНИЯ

Шаркова С.Е., Сапегина Т.А.

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

Аннотация. Активная и насыщенная жизнь студентов подвергает организм риску: утомлению и, следовательно, переутомлению. Как же вести свой образ