

2. Гордиевская, Т. Путешествие в страну Олимпийских игр: физкультурный праздник для учащихся V-X классов / Т. Гордиевская, Г.Н. Степаненко // Журнал «Здоровы лад жыцця». – 2014. - № 3. С. 18-20.

3. Гордиевская, Т. Загадки легенды: физкультурный туристический праздник для учащихся 4-6 классов / Т. Гордиевская // Журнал «Здоровы лад жыцця». – 2014. - № 4. С. 31-32.

4. Гордиевская, Т. Олимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее: физкультурный праздник для учащихся 6 класса / Т. Гордиевская // Журнал «Здоровы лад жыцця». – 2014. - № 5. С. 24-26.

zhytstsya”. - 2014. - № 5. Р. 24-26.

УДК 371

**ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ**

**PROBLEMS OF EFFICIENCY OF APPLICATION OF HEALTH-SAVING
TECHNOLOGIES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Губаревич Екатерина Вячеславовна, студентка,

Ломовцева Анна Витальевна, к.э.н., доцент,

ГОУ ВПО «Нижегородский институт управления — филиал РАНХиГС»,

г. Нижний Новгород, Россия

Gubarevich Ekaterina Vyacheslavovna

Student, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management - branch

RANEPA», Nizhny Novgorod, e-mail: katerina_g960@inbox.ru

Scientific director: Lomovtseva Anna Vitalievna

*Ph.D., Associate Professor, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management –
branch RANEPA», Nizhny Novgorod, Russia*

katerina_g960@inbox.ru

vnyata@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены нормативно-правовые акты, в которых прописаны стандарты здорового образа жизни, а также изучены здоровьесберегающие технологии и подчеркивается важность их использования в ВУЗах для сохранения здоровья студентов.

Annotation. This article discusses the regulatory acts that spell out the standards for a healthy lifestyle, as well as examine health-saving technologies and emphasize the importance of using them in universities to preserve the health of students.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, здоровье, население, студенты, физическая культура, профилактика.

Keywords: health-saving technologies, healthy lifestyle, health, population, students, physical education, prevention.

Вопрос о здоровом образе жизни всегда был актуальным и активно поддерживался государством, ведь главное для стабильного и сильного государства – здоровье населения и высокий уровень рождаемости.

Данные проблемы законодатель закрепил в федеральных законах, в основе которых лежит цель – профилактика заболеваний и поддержка здорового образа жизни у населения. К таким федеральным законам относятся:

Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ (ред. от 03.08.2108), главной целью которого является обязательность гигиенического воспитания и обучения граждан, для повышения их санитарной культуры, профилактики заболеваний и агитации здорового образа жизни; [1]

Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 29.07.2018), в данном федеральном законе закреплён ряд статей об ограничении курения табака в целях снижения заболеваемости населения, повышения уровня рождаемости и снижения уровня смертности; [2]

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018), где указывается, что каждый гражданин имеет право на свободный доступ к физической культуре и спорту и мн. др. [3]

Помимо вышеперечисленных федеральных законов, почти в каждом субъекте Российской Федерации разрабатываются и принимаются нормативные и законодательные акты, региональные программы, которые направлены на формирование у населения здорового образа жизни и профилактику заболеваний.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что физическое здоровье школьников и студентов с каждым годом идет на спад. Все эти утверждения находят своё подтверждение при медицинском обследовании. Главной составляющей всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности является правильно организованный процесс физического воспитания.

Привить любовь к спорту и здоровому образу жизни по большей части ложится на плечи такого социального института, как школа и ВУЗ. Если школа дает общее представление о различных видах спорта и укрепляет детские организмы, то в ВУЗах на семинарских занятиях по физической культуре занимаются здоровым образом жизни студентов на более высоком уровне: студент может выбрать определенный вид спорта и добиваться в нем результатов.

Для решения указанных выше проблем в образовательных учреждениях должны эффективно применяться здоровьесберегающие технологии.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения.

Применение данной технологии в ВУЗах просто необходимо, так как студенты испытывают высокую психофизическую нагрузку. Это связано с

объемными учебными планами и программами, которые студенту физически тяжело осилить. Поэтому у студента сначала происходит формирование дисфункций (нарушению деятельности), а затем к нарушению различных физиологических показателей. [4]

Наблюдения показывают, что студенты спят в среднем по 5 часов в сутки, а домашние задания выполняют в ночное время суток, или по выходным дням, подготовка к экзаменам проходит в дефиците времени. В таком режиме организм не успевает отдыхать и приводит к обострению психовегетивных проявлений в условиях стрессовых ситуаций.

Усугубляется данная проблема и тем, что студенты большую часть своего времени проводят в отсутствии двигательной активности. Так, согласно исследованиям, у студента уходит не менее 1,5-2 часов в день на то, чтобы добраться до ВУЗа, примерно 5 часов в день на семинарские и лекционные занятия (в дефиците двигательной активности) и еще несколько часов на самоподготовку.

Из-за дефицита двигательной активности у студента, чаще всего, развивается детренированность всех систем организма (обратимость показателей улучшенного физического состояния при прекращении занятий спортом, потеря хорошей физической формы), что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности. На фоне отсутствия здоровьесберегающих механизмов во многих ВУЗах, у студентов развиваются хронические неинфекционные болезни. [5]

В общем виде, здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и установок, которые формируют потребность в повышении двигательной активности.

К основным видам здоровьесберегающих технологий относят: физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Другие виды контроля, охраны и сбережения здоровья студентов в ВУЗах представлены гораздо слабее, что является несомненным минусом.

По данным социально-психологических исследований, около 90% первокурсников отмечают ухудшение памяти, тревожность. Для решения данной проблемы специалисты предлагают следующие формы работы: 1) индивидуальное консультирование специалиста-психолога или психотерапевта; 2) прохождение обучающих тренингов по направлениям: саморегуляция, уверенность перед экзаменами, стратегия поведения в конфликтах и т. д.; 3) организация кабинетов релаксации (ароматерапия, фитотерапия, музыкальная терапия, рекреационная деятельность и т. д.).

Вышеперечисленные, рекомендуемые к введению здоровьесберегающие технологии применяются в ВУЗах в неполной мере. В основном самая распространенная здоровьесберегающая технология – это рекреационные мероприятия, например, кружки: театральные, КВН, профком, подготовка ВУЗовской газеты, или видеорепортажи о студенческой жизни и мн. др.

Также выделяют медико-гигиенические технологии, предназначение которых направлено на работу со студентами, имеющих противопоказания по здоровью. Профилактика и лечение отклонений по здоровью в ВУЗовской системе разработаны слабо, в отличие от школьной. Так, например, диспансеризация, предусмотренная национальным проектом «Здоровье» для работающего населения, не распространяется на студентов. Но стоит отметить, что в ВУЗах для студентов, имеющих противопоказания по состоянию здоровья к занятиям физической культурой, имеются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Но также, в перечне медико-гигиенических вузовских технологий должна быть представлена и медицинская профилактика: проведение систематических медицинских осмотров студентов. [6]

Описанная модель здоровьесберегающих технологий, существующая на данный момент в ВУЗах, как и всякая система, находится в развитии и совершенствовании, и ее главной целью является сохранение и укрепление здоровья студентов. При реализации этой цели важно обратить внимание на то, что на данный момент у большей части студентов неблагоприятное состояние здоровья, и необходимо как можно быстрее внедрять профилактические и здоровьесберегающие технологии, в первую очередь, внедрить ежегодное полное медицинское обследование студентов. А также включение в учебный план занятий по здоровьесберегающим технологиям как для студентов, так и для преподавательского состава.

Опыт функционирования отечественной системы высшего образования показывает, что наиболее жизнеспособными оказываются те образовательные учреждения, которые проводят активную политику по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и формированию у них мотивации здорового образа жизни

Литература

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 № 52-ФЗ (с изменениями на 3 августа 2018 года) (редакция, действующая с 21 октября 2018 года) // URL: <http://docs.cntd.ru/document/901729631> (Дата обращения: 21.01.2019).

2. Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 29.07.2018)

// URL: <http://docs.cntd.ru/document/499002954> (Дата обращения: 21.01.2019).

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // URL: <http://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/> (Дата обращения: 21.01.2019).

4. Гаева А. П., Жиряков С. Н., Поляков В. М. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах, перспективы // Вестник института социологии. – 2013. – № 6. – С. 102-110. // URL: http://vestnik-isras.ru/files/File/Vestnik_2013_6/Ivachnenko.pdf (Дата обращения: 21.01.2019)

5. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197 // URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (Дата обращения: 21.01.2019)

6. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 192-194 // URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075> (Дата обращения: 21.01.2019).

УДК 371.398, 37.037, 377.5

**ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
И БЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ
MORAL AND SPIRITUAL ASPECTS OF HEALTH AND SAFETY
IN EDUCATION**

Гузенко Святослав Сергеевич

*ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма», г. Казань
S.S.Guzenko*

*Of the «Volga region state Academy
of physical education, sports and tourism», Kazan*

SvyatoslavSG@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются духовно-нравственные аспекты системы безопасности и здоровьесбережения образовательного пространства, которые находятся вне контекста «сбалансированных духовно-нравственных и материальных потребностей души, духа и тела человека». По мнению автора, причина этого связана с тем, что существующая система образования должного внимания не уделяет душе человека, несмотря на то, что юридическая наука давно ввела понятие права души и духа человека. В настоящего время отсутствует понятийный аппарат души и духа человека, что не позволяет разработать универсальную систему безопасности и здоровьесбережения нашей страны.

Abstract. The article deals with the spiritual and moral aspects of the system of security and health of the educational space, which are outside the context of «balanced spiritual, moral and material needs of the soul, spirit and body». According to the author, the reason for this is that the existing system of education does not pay due attention to the human soul, despite the fact that legal science has long introduced the concept of the right of the soul and the human spirit. Currently, there is no conceptual apparatus of the soul and spirit of man, which does not allow developing a universal system of security and health of our country.

Ключевые слова: Человек, душа человека, дух человека, права души и духа человека, здоровье, здоровьесбережение, безопасность, образование.