

Проанализировав, можно сказать, что скандинавская ходьба оказывает большой оздоровительный эффект и она заслуженно популярна в наше время среди людей разного возраста.

### Литература

1. Зотин В.В, Антоненко М.Н, Иванова Ф.А. Скандинавская ходьба в системе физвоспитания вуза // Форум молодых ученых, 2017. №6 (10). -с.46-48
2. Зотин В.В, Черничовская Е.А Скандинавская ходьба для пожилых людей // сб.тр. науч. практ. конф. «Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта». -Омск, 2017. -с. 162-164
3. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы. А. Линдберг 2015 г.
4. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. – СПб.: Питер. 2013.

УДК 371.7

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN MODERN CONDITIONS OF ACTIVITY OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*Красильников Александр Андреевич, студент,*

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

*ГОУ ВПО «Нижегородский институт управления — филиал РАНХиГС», г.*

*Нижний Новгород, Россия*

*Krasilnikov Alexander Andreevich*

*Student, SEI HPE «Nizhny Novgorod Institute of Management - branch  
RANEPA», Nizhny Novgorod, e-mail: alexander\_krasilnikov99@mail.ru*

*Scientific director: Lomovtseva Anna Vitalievna*

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

*[vnyata@mail.ru](mailto:vnyata@mail.ru)*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные факторы, негативно влияющие на здоровье учащихся образовательных учреждений, изучены основные здоровьесберегающие технологии и выявлена необходимость их применения на практике.

**Annotation.** This article discusses the main factors that negatively affect the health of students of educational institutions, studied the basic health-saving technologies and identified the need for their application in practice.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, образовательная среда, здоровье, образовательные организации.

**Keywords:** health-saving technologies, educational environment, health, educational organization.

В современном образовании в последние годы стали прослеживаться негативные тенденции, среди которых наиболее тревожным является ухудшение общего состояния здоровья, в частности, физического, психического и нравственного, детей, обучающихся в общеобразовательных, специальных и высших учебных заведениях. В связи с этим проблемы сохранения здоровья учащихся, приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни и создание условий, способствующих укреплению и сохранению физического здоровья детей, являются весьма актуальными на сегодняшний день.

Годы обучения для каждого ребенка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные воздействия оказывают наибольшее влияние, поэтому, ссылаясь на возрастные характеристики и сложность образовательного процесса в контексте психофизиологических особенностей отдельного индивида, встает вопрос о сохранении здоровья обучающегося и поддержания здоровой образовательной среды.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов [1].

Понятие здоровьесберегающей образовательной среды можно рассматривать как организацию образовательного пространства на всех уровнях, в рамках которой качественное обучение, развитие и воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

С каждым годом, по подтверждениям медицинских обследований, физическое здоровье школьников и студентов стабильно идет на спад. Самые распространённые отклонения: нарушения сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, органов дыхания, нервной системы и психической сферы, а также расстройства зрения. Наиболее часто встречающиеся хронические заболевания: язвенная болезнь, гастродуоденит, сколиоз, близорукость средней и высокой степени. [2]

Основными факторами, на наш взгляд, оказывающими негативное воздействие на здоровье студентов ВУЗов являются:

1. Интенсификация учебного процесса, то есть необходимость в ограниченные сроки изучить, усвоить и запомнить колоссальный объем информации из разных областей знаний, что превышает возможности молодого формирующегося организма, если не вводить его в состояние психофизиологического перенапряжения. 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;

2. Несовершенство учебных программ с точки зрения распределения нагрузки. Зачастую данная проблема выражается в учебном расписании, когда учащимся приходится в один день выполнять работу, рассчитанную на два дня.

Неоптимально составленное расписание приводит к более быстрому утомлению учащихся;

3. Переполненность учебной группы (более 20 человек) и как следствие этого невозможность индивидуализировать интенсивность и качественные характеристики учебной нагрузки обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей, способностей, возможностей, состояния здоровья;

4. Недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное) и воздействие шума и посторонних звуков, хронически мешающих проведению занятий, отвлекающих учащихся и вызывающих, при длительном воздействии, снижение порога наступления состояния утомления (например, жужжание ламп дневного света; шум машин за окном; шум из мастерских от работающих станков, если аудитория находится рядом);

5. Недостаток двигательной активности учащихся. Согласно исследованиям, у студентов 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 студентов, чаще всего, развивается детренированность всех систем организма, что приводит к повышению утомляемости и снижению трудоспособности;

6. Отсутствие правильного сбалансированного и витаминизированного питания студентов;

7. Низкий уровень культуры здоровья учащихся их неграмотность в вопросах здоровья.

Вследствие этого для формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся, в деятельность образовательной организации вводятся здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сберечь здоровье, приучить к активной здоровой жизни. [3]

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать программы и методы, включающие взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения.

К основным видам здоровьесберегающих технологий относят: физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и рекреационные мероприятия, например, кружки (театральные, спортивные и другие).

В качестве здоровьесберегающих технологий, решающих проблемы, с которыми сталкиваются практически все учащиеся можно выделить:

- 1) индивидуальное консультирование специалиста-психолога или психотерапевта;
- 2) прохождение обучающих тренингов по различным направлениям;
- 3) организация кабинетов релаксации (ароматерапия, фитотерапия, музыкальная терапия, рекреационная деятельность и т. д.).

Стоит отметить, что образовательные организации зачастую не имеют реальных данных о состоянии здоровья своих учащихся.

В данном случае бесконтрольное использование здоровьесберегающих технологий не только не дает желаемого эффекта, но и может быть привести к опасным последствиям. Интерес к методикам, способным обеспечить быстрое и эффективное оздоровление, вполне понятен, но педагоги не могут и не должны ставить перед собой задачу оздоровления или «улучшения здоровья». На наш взгляд, это задача медицинских работников. У образовательных учреждений есть свои, не менее важные, задачи – создание здоровьесберегающей среды и формирование культуры здоровья.

Если говорить о системе внедрения здоровьесберегающих технологий в целом, то необходимо формировать уровень грамотности учащихся и преподавателей, особенно преподавателей, не имеющих педагогического образования. Это позволит снизить риски неправильного подхода к учащимся, имеющим некоторые отклонения от общих нормальных показателей состояния здоровья.

Таким образом, практика доказывает необходимость применения здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий экономический, интеллектуальный и культурный потенциал страны.

#### Литература

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/about/mission/ru/>
2. Информационно – аналитическое издание фонда исторической перспективы «Столетие» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav\\_v\\_rossii\\_ne\\_ostalos\\_zdorovyh\\_starsheklassnikov\\_249.htm](http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm)
3. Ратенко С.Е., Тищенко Н.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде // Концепт. - 2015. - №7.

УДК 796.011.1

#### **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP**

*Кузнецова Юлия Владимировна, кандидат биологических наук, доцент  
Кальчук Тамара Анатольевна, старший преподаватель  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, Россия  
Kuznetsova Yulia Vladimirovna, candidate of biological Sciences,  
Associate Professor  
Kalchuk Tamara, senior lecturer*