

К методам и приемам самовоспитания относятся самоанализ, самонаблюдение, само сравнение, самовнушение. Самовоспитание дает развитие мыслительным процессам, Спортивный педагог несет знания и умения, своим подопечным, и поэтому педагог должен обладать большим багажом опыта практического и теоретического значения, и приводить к успешному достижению цели всех занимающихся. Данная работа педагога требует больших усилий, но в тоже время результативность зависит не только от педагога, но и от самих занимающихся, благодаря их упорству, трудолюбию и настойчивости, а главное дисциплине, педагог может без огромных трат усилий довести их до поставленных целей. Ведь чем сплочённее коллектив, тем будет проще давать какие-либо установки, намечать цели и задачи тренировочного процесса. Можно выявить ряд требований, которые предъявляются педагогу при повышении профессионализма:

- непрерывный процесс саморазвития;
- активное участие во всех спортивных мероприятиях своего города и не только.;
- изучать больше информации в данной сфере;
- участие в методических работах;
- использовать новые технологии для рабочей деятельности;
- участия в различных конкурсах, конференциях;
- стараться чаще анализировать свою деятельность, выявлять ошибки и положительные стороны своей работы;
- стремиться привносить новые творческие подходы;
- обмениваться опытом с коллегами и другими учреждениями;
- неоднократно повышать свою квалификацию. [3]

Таким образом, спортивный педагог является универсальным человеком мышления и профессионализма. Данные качества и многие другие позволяют эффективней решать образовательные и воспитательные задачи.

Библиографический список:

1. *Габдрахманова, Р.Г., Яруллин И.Ф.* Теория обучения и педагогические технологии: Краткий конспект лекций / Р.Г. Габдрахманова, И.Ф. Яруллин, Казанский (Приволжский) федеральный университет. Казань, 2013. 92
2. *Мухина, М. П.* Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях комплексного концентрированного обучения двигательным действиям / М. П. Мухина, А. И. Кравчук // Омский научный вестник. 2006. № 5. С. 300.
3. *Ямалетдинова, Г. А.* Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. 244 с. ISBN 978-5-7996-1183-5.
4. *Пундик, А. Г.* Сравнительный анализ развития волейбола в СССР и РФ / А. Г. Пундик, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 155-158.
5. *Уралочка-НТМК* Волейбольный клуб [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://uralochka-vc.com/>
6. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.* Москва: КноРус, 2013. 240 с.

УДК 303.64

Распопов С.В. Гайсарова А.А., Попова Т.Е., Котельников С.А.

Raspopov S.V., Gaisarova A.A., Popova T.E., Kotelnikov S.A.
Технический университет УГМК,
г. Верхняя Пышма, Россия
UMMC Technical University,
Verkhnyaya Pyshma, Russia
mr.rgppu@mail.ru

**ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В
СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**
*PROBLEMS OF PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS IN MODERN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS*

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и учащейся молодежи в условиях современного образовательного процесса. Авторы освещают важность комплексного подхода к данной проблематике, уделяя внимание медико-биологическим, психолого-педагогическим и нормативно-правовым аспектам. Особое внимание уделено влиянию учебной нагрузки и психоэмоционального климата в учебных заведениях на здоровье учащихся, а также роли правильного питания и физической активности. Статья базируется на анализе научной литературы, результатов эмпирических исследований, а также данных мониторингов и социологических опросов, в том числе проведенного среди студентов ТУ УГМК. В заключении подчеркивается необходимость объединения усилий образовательных организаций, родителей, медицинских учреждений и государственных органов для создания благоприятных условий для здоровья и развития молодого поколения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность, дети, подростки, учащаяся молодежь.

Abstract. The article is devoted to the urgent problem of preserving and strengthening the health of children, adolescents and students in the context of the modern educational process. The authors highlight the importance of an integrated approach to this issue, paying attention to biomedical, psychological, pedagogical and regulatory aspects. Special attention is paid to the impact of academic workload and the psycho-emotional climate in educational institutions on the health of students, as well as the role of proper nutrition and physical activity. The article is based on the analysis of scientific literature, the results of empirical research, as well as data from monitoring and sociological surveys, including those conducted among students of TU UMMC. The conclusion emphasizes the need to combine the efforts of educational organizations, parents, medical institutions and government agencies to create favorable conditions for the health and development of the younger generation.

Keywords: healthy lifestyle, proper nutrition, physical activity, children, adolescents, students.

В современном мире, где темпы жизни неуклонно ускоряются, а информационные потоки увеличиваются, вопрос сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и учащейся молодежи приобретает особую

актуальность. Образовательные организации играют ключевую роль не только в передаче знаний, но и в формировании основ здорового образа жизни, а также в создании условий для полноценного физического и психоэмоционального развития учащихся. Однако современная образовательная среда сталкивается с рядом серьезных вызовов, связанных с сохранением здоровья обучающихся, что делает необходимым комплексный анализ медико-биологических, психолого-педагогических и нормативно-правовых аспектов данной проблемы.

Целью данной статьи является всесторонний анализ проблем сохранения здоровья детей, подростков и учащейся молодежи в контексте современных образовательных организаций. Особое внимание уделяется изучению влияния учебной нагрузки, психоэмоционального климата в учебных заведениях, а также существующих нормативно-правовых механизмов защиты и поддержки здоровья учащихся. Исследование базируется на анализе научной литературы, результатов эмпирических исследований, а также на данных мониторингов и социологических опросов.

Важность темы обусловлена не только социально-экономическими последствиями проблем здоровья учащейся молодежи, но и долгосрочными перспективами развития общества в целом. Здоровье молодого поколения является фундаментом для его успешной социальной адаптации, профессионального самоопределения и вклада в развитие страны. Таким образом, исследование направлено на выявление и систематизацию основных проблем и вызовов, стоящих перед образовательными организациями в контексте сохранения здоровья учащихся, а также на разработку рекомендаций по их решению.

Учебная нагрузка оказывает значительное влияние на здоровье учащихся. Длительные занятия в неподвижном положении, высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки могут приводить к утомляемости, снижению концентрации внимания, стрессам и развитию различных заболеваний. Важно обеспечить сбалансированное распределение учебных нагрузок, чередование умственной деятельности с физической активностью и предоставление достаточного времени для отдыха.

Правильное питание и достаточный уровень физической активности являются ключевыми факторами поддержания здоровья учащихся. Нередко в образовательных учреждениях возникают проблемы с организацией полноценного питания и обеспечением возможностей для регулярных занятий физической культурой. Необходимо разрабатывать программы, направленные на формирование здорового образа жизни, включая правильное питание, активные перемены, спортивные секции и мероприятия.

Профилактика заболеваний и укрепление здоровья в образовательных учреждениях должны осуществляться на системной основе. Важно проводить регулярные медицинские осмотры, вакцинацию, просветительские мероприятия по вопросам здоровья, а также создавать безопасную и здоровую учебную среду. Особое внимание следует уделить профилактике инфекционных заболеваний, особенно в периоды эпидемиологических вспышек.

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к учащимся, что может оказывать значительное влияние на их психоэмоциональное

состояние. Стресс, вызванный учебной нагрузкой, социальными ожиданиями и интенсивным ритмом жизни, может привести к ухудшению психического здоровья. Важно создавать поддерживающую атмосферу в учебных заведениях, где каждый ученик чувствовал бы себя ценным и уверенным в себе.

Образовательный процесс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на психическое здоровье учащихся. С одной стороны, обучение способствует развитию критического мышления, самостоятельности и социальных навыков. С другой стороны, чрезмерная учебная нагрузка, конкуренция и страх неудачи могут вызывать стресс и тревожность. Осознание этого дает возможность корректировать образовательный процесс таким образом, чтобы минимизировать его негативное воздействие на психическое здоровье учащихся.

Педагоги играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни среди учащихся. Они могут выступать в роли наставников и поддержки, обучая учеников навыкам эффективного управления стрессом, саморегуляции и здорового образа жизни. Педагоги могут внедрять в образовательный процесс элементы физической активности, релаксации и медитации, а также проводить беседы и тренинги по вопросам психологического благополучия.

Разработка и внедрение программ и методик психологической поддержки и профилактики стресса являются важными аспектами сохранения здоровья в образовательных учреждениях. Эти программы могут включать тренинги по развитию навыков стрессоустойчивости, времяпрепровождение на природе, занятия йогой и медитацией, а также сессии групповой и индивидуальной психологической поддержки. Важно, чтобы такие программы были доступны всем учащимся и адаптированы к их возрастным особенностям и индивидуальным потребностям.

Действующее законодательство в сфере охраны здоровья учащихся направлено на создание безопасной и здоровой образовательной среды. Законы и нормативные акты регулируют широкий спектр вопросов, от санитарных норм и требований к питанию до психологической поддержки и физической активности. Важно регулярно анализировать эффективность этих мер и вносить необходимые коррективы для адаптации к современным условиям и вызовам.

Государственные и общественные организации играют ключевую роль в реализации политики здоровьесбережения в образовательных учреждениях. Они могут выступать инициаторами и координаторами программ по улучшению физического и психологического благополучия учащихся, а также обеспечивать контроль за соблюдением норм и стандартов. Сотрудничество между государственными структурами, образовательными учреждениями и общественными организациями способствует созданию эффективной системы здоровьесбережения.

Одной из основных проблем в сфере нормативно-правового регулирования охраны здоровья учащихся является несоответствие некоторых нормативов современным реалиям и потребностям образовательного процесса. Кроме того, существует проблема недостаточного финансирования и ресурсной поддержки программ здоровьесбережения. Перспективы развития заключаются в обновлении

и адаптации законодательства, увеличении финансирования и разработке инновационных подходов к охране здоровья в образовательных учреждениях.

В ходе написания научной статьи мы провели опрос среди студентов ТУ УГМК. Данный опрос позволяет оценить, насколько студенты уделяют внимание качеству своего питания, а также выявить причины того или иного выбора.

По данным опроса мы оценили качественный и количественный критерий питания учащейся молодежи. При обработке ответов студентов выявилось, что больше $\frac{2}{3}$ студентов питаются не качественно и не в достаточном количестве.

Правильность ответов на вопросы оценивалась по мнениям ученых и специалистов в сферах питания и здорового образа жизни.

Из этого можно сделать вывод о том, что качество питания студентов крайне низкое. За счет этого большая часть учащихся страдает от различных заболеваний и психологических проблем, нарушается режим сна, концентрация внимания, повышается риск онкологических заболеваний.

Для решения вышеперечисленных проблем необходимо объединение усилий со стороны образовательных организаций, родителей, медицинских учреждений и государственных органов. Важно создать благоприятные условия для здоровья и развития детей и подростков, обеспечение им полноценного питания, достаточного количества движения и отдыха, психологической поддержки.

Таким образом, проблемы сохранения здоровья детей, подростков и все более частые тенденции в современных образовательных организациях требуют комплексного подхода и внимания всех сторон. Важно не только предотвращать возможные проблемы, но и активно работать над их решением, чтобы обеспечить детям и подросткам здоровое и счастливое будущее.

Библиографический список:

1. *Виноградов П. А.* Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. Москва: Советский спорт, 2015. 172 с.
2. *Воронов Н. А.* Феномен социализации студента в образовательном процессе физического развития / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // Образование педагогические науки в XXI веке: сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева. 2017. С. 162-165.
3. *Омаров, Р.С.* Основы рационального питания [Электронный ресурс] / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. 80 с.
4. *Смоляр В. И.* Рациональное питание / В. И. Смоляр. Казань: Из-во Научова думка, 1991. 368 с.
5. *Унзорг Р.* Энциклопедия здоровья. Здоровое питание / Р. Унзорг. Москва: «Кристина и Ко», 1994. 30 с.

УДК 331.101:796.14.3

Рафикова А.Р.

Rafikova A.R.

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

г. Минск, Беларусь

The Academy of Public Administration under the Aegis of the President of the Republic of Belarus, Minsk, Belarus

r_alena@rambler.ru