

образования : материалы X Международной научной конференции. – Краснодар, 2019. – С. 21-23.

4. Чурекова, Т.М. Социализация детей дошкольного возраста как социально-педагогическая проблема / Т.М. Чурекова, В.Н. Пуранен // Вестник Кемеровского государственного университета – 2017. – № 1. – С. 42-46. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/sotsializatsiya-detey-doshkolnogo-vozrasta-kak-sotsialno-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения: 01.10.2019).

DOI 10.51980/2021_16_246

Н.В. Доленко

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Проблема здоровья, развития и воспитания студентов остается важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано не только обеспечить учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Здоровье – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения [1].

Ученые отмечают, что для студентов поступление в высшие учебные заведения характеризуется сменой деятельности и осложнением процессов адаптации. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Согласно классической теории онтогенеза у молодых людей в возрасте 17-25 лет наблюдается оптимизация почти всех функций организма, у студентов на этом этапе имеются достаточно большие функциональные возможности для работы по 10-12 часов в сутки, но при условии соблюдения режима сна, питания, двигательной активности и отдыха. Однако студенческая молодежь вынуждена работать в жестких рамках, определяемых учебными планами и программами, когда чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей. Если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики и ограниченностью исследовательских возможностей. Хронометражные наблюдения показывают, что рабочий день большинства студентов составляет в среднем 10 часов, они спят не более 7 часов в сутки, а учебные задания обычно выполняются по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени. Это приводит к обострению психовеге-

тативных проявлений в условиях стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты). Недостаток двигательной активности в этом возрасте вызывает развитие детренированности всех систем организма, что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности. Все это приводит к развитию у студентов хронических неинфекционных болезней.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Анализ литературы показал, что здоровьесбережение в физическом воспитании – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой. Для педагога возбудить интерес к занятиям физкультурой и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Основными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья студентов в российских высших учебных заведениях, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность [3].

Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса к психическому состоянию обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул [2].

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на группы:

1) организационно-педагогические. Определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других состояний;

2) психолого-педагогические. Связаны с непосредственной работой преподавателя на уроке, с воздействием, которое он оказывает все занятие на своих студентов. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

3) учебно-воспитательные. Включают в себя программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению

дению вредных привычек, предусматривают также проведение организационно-воспитательной работы со студентами во внеурочное время;

4) социально-адаптирующие и личностно-развивающие. Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только учащихся, но и их родителей, а также педагогов;

5) лечебно-оздоровительные. Составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья студентов.

Можно считать, что здоровье в норме, если студент:

- справляется с учебной нагрузкой, умеет преодолевать усталость, перенапряжение (в физическом плане);
- коммуникабелен, общителен (в социальном плане);
- уравновешен, проявляет положительные эмоции;
- проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость (в интеллектуальном плане);
- признает основные общечеловеческие ценности (в нравственном плане).

При организации здоровьесберегающих технологий реализуются следующие принципы:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности студента.

Для реализации данных принципов используются различные методы и приемы. Вот лишь некоторые из них: стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика, психогимнастика, фонетическая ритмика и др.

Современные исследователи проблемы здоровья сосредоточены на описании его критериев, а также качествах здорового человека и подчеркивают его целостный характер, утверждая, что здоровье характеризует личность в целом, ее отношение к миру, себе, собственной жизни. Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образо-

вательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь [4].

Библиографический список

1. Бойко, Е.С. Основы здоровьесберегающей жизнедеятельности : учебное пособие / Е.С. Бойко, Ю.С. Грачев. – Брянск: Издательство БГУ, 2004. – 308 с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе / И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2005. – № 10. – С. 84-92.
3. Ивахненко, Г.А.. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А. Ивахненко // Вестник Института социологии. – 2013. – № 6. – С. 99-111.
4. Скурихина Н.В. Комплексная система естественного оздоровления : монография / Н.В. Скурихина. – Красноярск: Изд-во СФУ, 2014. –164 с.

DOI 10.51980/2021_16_249

Т.А. Жаброва

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КАПИТАЛА ИДЕНТИЧНОСТИ МОЛОДЕЖИ

На протяжении последних веков неустанно встают вопросы о статусе молодежи в обществе: их считают новаторами, мятежниками, нестабильной прослойкой. Однако именно страта молодых людей в возрасте до 30 лет приносит в социальную, профессиональную и экономическую сферы те решения, которые впоследствии повышают общую эффективность государственных структур и России в целом.

Воспитание и психолого-педагогическая подготовка таких кадров представляют собой комплекс сверхдисциплинарных и надконцепционных действий по развитию целостной личности, готовой к перманентному самосовершенствованию в четырех основных областях – физической, эмоциональной, ментальной и социальной, которые, в свою очередь, позволяют говорить о фундаменте для карьерных построений конкретных специалистов. Вышеупомянутые индивидуальные модернизации являются универсалиями всех сфер человеческой жизнедеятельности и способны обеспечить молодежь такими качествами, как дисциплинированность, проактивность, выдержка и необходимость в рефлексии.