

*Н.В. Скурихина,
М.Д. Кудрявцев*

ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья школьников и студентов. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые школьники и студенты в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество здоровья испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению. При этом все в большей степени становится понятным, что идти «от обратного», от болезни к обеспечению здоровья, как пока это делается в нашей стране, и неправильно, и пагубно. Трудность, однако, заключается в том, что методологии здоровья пока не существует. В этом нет ничего удивительного, так как до самого недавнего времени не существовало самой науки о здоровье.

Использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательных организациях уделяется в настоящее время большое значение. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Игнорирование здоровьесберегающих принципов при организации образовательного процесса способствует формированию факторов риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Современное образование столкнулось со сложнейшей проблемой – не просто обучить подрастающее поколение, но и сохранить у него устойчивое здоровье. Оказалось, что готовность к интеллектуальным нагрузкам напрямую связана с уровнем здоровья, поскольку здоровье является важным фактором работоспособности и гармонического развития организма.

В настоящее время теория и практика здоровья, основы развития физической культуры в современном обществе включают в себя такие основные разделы, как теория нормы, теория гармоничности, теория адаптации, теория биологического и социального груза, теория биологическо-

го баланса, теория предрасположенности и подверженности, теория риска, теория оздоровления и профилактики, а также множество частных концептуальных и математических моделей. [1]

Сохранение здоровья студентов, обучающихся в вузе, начинается прежде всего с организации учебно-воспитательного процесса, рациональная организация которого необходима для предупреждения перегрузок, перенапряжений и обеспечения успешного обучения студентов, сохранения их здоровья. Основными составляющими рациональной организации учебного процесса с позиций здоровьесбережения являются следующие.

1. Обстановка и гигиенические условия в аудиториях должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Норма видов учебной деятельности (опрос студентов, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров и задач).

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.

4. Количество видов преподавания.

5. Для занятий преподавателям следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

6. На занятии должна присутствовать смена поз обучающихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

8. В занятие следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу).

10. Эмоциональные разрядки (шутка, улыбка, музыкальная минутка).

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяется несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного процесса, при которой качественное обучение, развитие, студентов не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

В многочисленных исследованиях медиков, физиологов, психологов, педагогов убедительно доказывается негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения, делается вывод о том, что данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития вуза, так и всего государства в целом. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития воли, природных способностей.

Ознакомление студентов с основами здорового образа жизни – важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование представлений об основах здорового образа жизни.

Существует устойчивая взаимосвязь между отношением преподавателя к своему здоровью, уровнем грамотности в вопросах восстановления всех аспектов здоровья и оказанием соответствующего воспитательного воздействия на студентов. Чем ниже уровень грамотности у педагога в этих вопросах, тем менее он сам мотивирован к ведению здорового образа жизни, тем меньше рассматриваемые вопросы представлены в его воздействии на студентов.

О сформированности здоровьесберегающей компетентности можно говорить тогда, когда каждый преподаватель не только владеет знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях, осознает ценность здоровья, мотивирован к здоровьесберегающей деятельности, но и реализует знания и умения на практике.

Если говорить о системе внедрения здоровьесберегающих технологий в целом, то необходимо формировать уровень грамотности учащихся, студентов и преподавателей. Систематически прививать навыки здорового образа жизни, поведения на рабочем и учебном месте, особенности психической деятельности учащегося, студента и преподавателя, связанной с совместной работой. Рекомендуется проводить тренинг на восстановление нормального состояния здоровья после напряженной учебной и рабочей деятельности учащихся, студентов и преподавателей.

В качестве планируемого результата сформированной здоровьесберегающей среды вуза выступает снижение факторов риска по проблеме здоровья студентов и развитие личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения. [3]

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится. Путем активного самосовершенствования развиваются социально важные свойства личности. Опыт достижений личности в различных видах деятельности формирует адекватное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания. [2]

Молодежи, студентам, на наш взгляд, следует предложить шаги к сохранению оптимального здоровья: сохранять положительный настрой; выбирать правильное окружение; управлять системой личностных ценностей; соткать редкостную материю, в которой будут переплетены физическая, эмоциональная и интеллектуальная основы личности человека; обогатить практическую философию здоровья идеями рефлексивного коучинга, рефлексивной педагогики, уделяя при этом равное внимание развитию ума и тела. В работе отдельного преподавателя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности учащегося и студента к образовательному процессу, а также на заботу о сохранении их здоровья и воспитание у подрастающего и молодого поколения культуры здоровья.

Библиографический список

1. Обоснование эффективности повышения мотивации к ведению здорового образа жизни у студентов специальных медицинских групп, занимающихся фитнес-йогой / Н.В. Скурихина [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3. Ч. 2: Педагогические науки. – С. 406-409.
2. Скурихина, Н.В. Комплексная система естественного оздоровления : монография / Н.В. Скурихина. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 126 с.

3. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студенток специальных медицинских групп / Н. В. Скурихина [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2.

*Е.О. Солдатов,
В.В. Ничуговский,
Ю.В. Гончаренко*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Процесс формирования и проявления физической культуры личности военнослужащего предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их телесную взаимосвязь с духовным совершенствованием. Придерживаясь этого положения, процесс формирования физической культуры личности должен проходить наряду с процессом воспитания телесной культуры, накопления знаний, законов и правил развития и совершенствования физического потенциала человека, освоения духовных, нравственных и человеческих ценностей.

Путь курсанта к физической культуре начинается с расширения представления о физической культуре как важнейшем феномене и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Физическое воспитание в вузе, взяв на себя функции физкультурного образования курсантов, реализует свою педагогическую сущность и усиливает роль физической культуры в повышении общекультурного уровня будущих специалистов. Величина нагрузки на организм зависит от факторов: сложности упражнения, состояния внешней среды, оптимального соотношения умственной и физической работоспособности с помощью разнохарактерных физических нагрузок. У исследователей до сих пор нет единой точки зрения. Одни приходят к выводу, что на умственную работоспособность лучшее влияние оказывают занятия циклическими видами спорта (бег, плавание, велоспорт). Причем наиболее полезны оптимальные продолжительные нагрузки умеренной интенсивности (выносливость). Другие являются сторонниками интенсивных и длительных нагрузок. Третьи, и их большинство, приходят к выводу, что эффективнее поддерживать высокую общую работоспособность помогает нагрузка на выносливость.

На наш взгляд, для практики физического воспитания в вузах более целесообразны второе и третье мнения ученых, поскольку они позволяют вести учет двигательной активности без измерительной аппаратуры.